மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 1999 விலை ரூ. 12





"மில்லினியம்" கொண்டாட்டங்கள்...

மலர் : 19

இதழ் : 11

மங்கையர் மலர்

டிசம்பர் 1999

கொஞ்சம் சிந்திக்கலாமே!

சமையல் 'மணக்க'....

தெரிந்து கொள்வோம்!



அறிவிப்பு

சென்னையில்

மகளிர் விழா!

பக் - 178


DIGITAL ez LG
LG டிஜிட்டல் ஃப்ளாட்ரான் டெலிவிஷன்,
“கோல்டன் ஐ” சிறப்பம்சத்துடன்.
அலுப்பு, சோர்வு தட்டாத
கண்களுக்காக சிறப்பான ஓர் படைப்பு.
LG
Golden EYE Televisions
டிஜிட்டல் டெக்னாலஜி. சிறப்பான படைப்பு.
LG கோல்டன் ஐ ஃப்ளாட்ரான் கலர் டெலிவிஷன் உதவியால் உங்களுக்கு கிடைக்கிறது தெள்ளத் தெளிவான பிக்ச்சர். இதன் ஃப்ளிக்கர் கன்ட்ரோல் ஸிஸ்டம்™ (100 ஹெர்ட்ஸ் ஸ்கேன் டெக்னாலஜியை ஆதாரமாகக் கொண்டதாகும்) பிக்ச்சரின் நடுக்கத்தையும், மின்னி மின்னி அணையும் நிலையையும் குறைத்து விடுகிறது. 'டிஜிட்டல் ஐ' ரூமின் வெளிச்ச ஏற்ற இறக்கத்துக்கு ஏற்ப பிக்ச்சரை அட்ஜஸ்ட் செய்து விடுவதால் உங்கள் கண்களுக்கு அலுப்போ, சோர்வோ எதுவும் தட்டுவதில்லை. எங்களின் இந்த ஒப்பற்ற டெக்னாலஜியின் வளர்ச்சியே உங்கள் அவசியத் தேவையை மனதில் வைத்து நாங்கள் இதை உருவாக்கியதற்கு மேலும் ஓர் உதாரணமாகும்.
Digital ez LG.
LG Electronics India Pvt. Ltd., A-41, Usha Bhawan, Mohan Co-operative Industrial Estate, Mathura Road, Badarpur, New Delhi - 110 044. Tel.: (011) 6959559. Visit us at: http://www.lgeil.com

சில வார்த்தைகள்...

வரும் ஆண்டு 'மனிதநேய' ஆண்டாகட்டும்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்



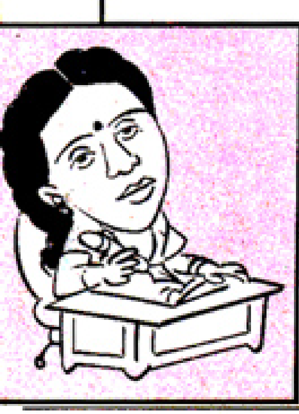
சமீபத்தில் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணனுடன் டிரெயினில் திருச்சி நோக்கிப் பயணம். கலகலப்பாகப் பேசிச் சிரித்துக் கொண்டே போன தருணத்தில் திடீரென்று எங்கள் கம்பார்ட்மெண்ட்டிற்கு பரபரப்புடன் ஓடிவந்தார் டிக்கெட் பரிசோதகர்.

"டாக்டர், எஸ் டென்னில் ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணிற்கு ஏதோ பிராப்ளம். உடனே வர முடியுமா?"

அவர் முடிப்பதற்குள் ஏ.ஸி. கதவைத் திறந்து வெளியேறி விட்டிருந்தார் ஜெயம். அவரைத் தொடர்ந்து நாங்களும் ஓடினோம். பத்துப் பெட்டிகளை மின்னல் வேகத்தில் கடந்து அந்தப் பெண்மணியை அடைந்தபோது ரத்தப்ரவாகத்தில் இருந்தார் அந்தப் பெண்.

மடமடவென்று செயல்பட ஆரம்பித்தார் டாக்டர். அந்தக் கம்பார்ட்மெண்ட்டில் மேல் துணி, போர்வைகள் அனைத்தும் பறிக்கப்பட்டு அப்பெண்மணி சுத்தம் செய்யப்பட்டு முதலுதவி அளிக்கப்பட்டு... வண்டி பாட்டுக்கு ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

வண்டி ஸ்ரீரங்கத்தை நெருங்கி விட்டிருந்ததால் ஒருவரிடமிருந்து பறித்த செல்போனில் கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் டாக்டருக்குப் போன் செய்து அவசர சிகிச்சைக்கு அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்யச் சொல்லி விட்டார்.



ஒன்றரை மணி நேர போராட்டத்திற்குப் பின் ஸ்ரீரங்கத்தில் வண்டி நின்றபோது அத்தனை பேருமாகச் சேர்ந்து அந்தப் பெண்மணியை இறக்கி டாக்டர் ஜெயத்தின் காரில் ஏற்றி... டிரெயினும் கூடுதல் நேரம் நின்றது. எத்தனை எத்தனை பேர் உதவிக்கு! கர்ப்பிணிப் பெண்ணைக் காரில் அனுப்பி விட்டு நாங்கள் ஆட்டோவில் போனோம். பிறகு போன் செய்து பெண் பிழைத்து விட்டாள், இரண்டு கிலோ எடை கொண்ட குழந்தையும் இன்குபேட்டரில் சுகமாக இருக்கிறது என்று தெரிந்த பிறகுதான் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டோம்.

அன்றெல்லாம் மனதில், இனம் புரியாத பெருமிதம் இருந்து கொண்டே இருந்தது. 'என்னவோ சொல்கிறார்களே, எல்லாருக்கும் சுயநலம் அதிகமாகி விட்டது, மற்றவர்கள் என்ன ஆனாலும் கேட்க மாட்டார்கள்' என்றெல்லாம்!

கண்மூடிக் கிடந்த அந்தக் கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்காக அக்கறை கொண்ட எத்தனை எத்தனை மனிதர்கள் அன்று. டிக்கெட் பரிசோதகர் உட்பட எத்தனை பேர் காரைச் சுற்றி! அந்தப் பெண்ணுக்காக கூடுதல் நேரம் நின்ற டிரெயின்!

இப்படி நிறைய நிகழ்ச்சிகள் நடக்கலாம். எத்தனையோ பேர் காப்பாற்றப்பட்டு இருக்கலாம். கைப்பையைத் தவற விட்டு விட்டுப் போனதை ஆட்டோ ரிக்ஷாக்காரர் நேர்மையுடன் கொண்டு வந்த நிகழ்ச்சிகள் இல்லை!

'நமக்கேன் வம்பு?' என ஒதுங்கி நிற்கும்

போது நாம் ஏதோ பத்திரமாக இருந்து விடுவது போல பலர் நினைக்கலாம்: 'இன்னொருத்தருக்கு நல்லது செய்யப் போய் அதனால் இல்லாத பொல்லாப்பெல்லாம் வந்து சேரும். நம்ப பாட்டுக்கு நம்ப வேலையைப் பார்ப்பமே!' என்று இருக்கிறவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அடுத்தவருக்கு உதவி செய்யும் மனப்பான்மை அடி உள்ளத்திலிருந்து பீறிட்டுக் கிளம்பும் போது, அது செயல்படும்போது கிடைக்கின்ற ஆனந்தம் இருக்கிறதே, அதை அனுபவித்துப் பார்த்தால்தான் தெரியும்.

நிறைய சகோதரிகள் சொல்வார்கள், 'ஆமாம், அப்படியெல்லாம் செய்யப் போய் வேண்டியது வாங்கிக் கட்டிண்டாச்சு. இப்பல்லாம் ஒதுங்கியே இருந்துடறேன்' என்பார்கள். இதை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் எனக்கும் 'வாங்கிக் கட்டிக் கொண்ட' அனுபவங்கள் நிறைய உண்டுதான்.

ஆனால் ஒரு தன்னலமற்ற, மற்றவருக்கு உதவி செய்கின்ற ஒரு காரியத்தை நிறைவேற்றும்போது அதில் கிடைக்கின்ற ஆனந்தத்துக்கு ஈடு இணை இல்லைதான். அதுவே ஒரு பெரிய வெகுமதிதானே! அதற்கப்புறம் மனம், 'அவர்கள் ஒரு தேங்க்ஸ்ன்னாவது சொல்லலை பார்த்தியா' என முணு முணுக்க ஆரம்பிக்கும் பாருங்கள், அந்த நேரத்தில் அதை அடக்கி வைத்து விடுங்கள். உங்கள் ஆனந்தத்தை நீங்கள் தொடர்ந்து கொண்டே செல்லலாம்.

கார்கில் போர் நடந்தபோது அவர்களுக்காக நம் மனம் நெகிழ்ந்தது. ஒரிஸ்ஸா புயலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைப் பற்றிப் படிக்கும் போது அவர்களின் துயரத்தில் நம் மனம் உருகுகிறோம். இதுதான் உண்மையான மனித இயற்கை. குழந்தையைப் போல களங்கமற்ற மனதுடன் மற்றவர்களுக்காக ஒரு சொட்டு கண்ணீர் விடுவது தெய்வீகம்.

ஆனால் இயற்கையான இந்த மனப்பான்மையை நாம் செயற்கையான போர்வைகளால் மூடி வைத்துக் கொள்கிறோம். 'உங்களுக்குத் தெரியாது. நான் ஏகப்பட்டது பார்த்துட்டேன் என்னை மாதிரி பட்டிருந்தா தெரியும்' என நினைப்பவர்களும் இருக்கலாம்.

எப்பொழுதெல்லாம் நம் இயற்கைக்கு முரணாகப் போகிறோமோ அப்போதெல்லாம் நாம் பாதிக்கப்படுகிறோம். இயற்கை நம்மைத் தண்டிக்கிறது. இந்தப் புயல்களும், கொடுமையான வெயிலும், மழையற்ற தன்மையும் எதனால்? இயற்கையை எதிர்த்துச் செல்வதால் தான்! இது வெளியுலகிற்கு.

மனிதனின் உள்ளத்திலும் அப்படித்தான் நம்மைப் படைத்த அருட் சக்தி நமக்கு இயல்பாக தயை, ஈகை, மற்றவர்களின்பால் அன்பு' என அனைத்தையும் தந்திருக்கிறது.

ஆனால் நாம்தான் அதை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. முகமூடி போட்டு மூடிவைத்து விடுகிறோம். செயற்கையாக போலி நாடகம் ஆடுகிறோம். பிறகு ஒரு காலகட்டத்திற்குப் பிறகு, நம் மனசாட்சியே நம்மைக் கேள்வி கேட்கும்,

'என்னய்யா! அன்னிக்கு அதெல்லாம் என்னை யாரும் அசைக்க முடியாது. ஒண்ணும் பண்ண முடியாது. எனக்கு யார் தயவும் தேவையில்லை'ன்னு சொன்னே. இப்போது நீயா வா, நீயா வான்னு கேட்கிறே. 'நீ வரணும்னா வந்து, போணும்னா போக நாங்க என்ன அடிமையா?' என்று நமக்குள் இருக்கும் மனசே கேட்கும்.

கூட்டுக்குள் முடங்குவது மனிதனின் இயல்பு அல்ல. காகம் போல கூடி வாழ்ந்தும், குருவி போல கொத்தித் தின்றும், குரங்கைப் போல ஆடிப்பாடி வாழ்வதுதான் வாழ்க்கை.

எனக்காகக் கவலைப்பட ஒருவர் இருக்கிறார் என்பதும், இந்தச் சமுதாய மக்கள் எனக்கு ஒரு வலி என்றால் ஓடி வருவார்கள் என்பதும் மனதுக்குக் கொடுக்கின்ற மகத்தான வலிமை.

அந்தத் தன்மை நமக்குள் நிறைய வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்தவர் நலத்தை 'கேர்' செய்வது, கவனித்துக் கொள்வது இருக்கிறதே அது மகாயக்ஞம். நல்ல வார்த்தைகளைப் பேசுவதும் தீய விஷயங்களைத் தவிர்ப்பதும் நம்மை நாமே முன்னேற்றிக் கொள்ள வழி. இந்த நவீன யுகத்தில் மனிதர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதை விட இயந்திரங்களுடன் தொடர்பு கொள்வதுதான் அதிகமாக இருக்கிறது. மனம் விட்டுப் பேசுவது, காலாற நடப்பது எல்லாம் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. அடுத்த மில்லினியத்தில் மனிதர்கள் தங்களுக்குள் பார்த்துக் கொள்ளவே பல நாளாகி விடுமோ என்னவோ!

மனிதன் தீவுத் தீவாக நின்று விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மனிதர்கள் சிறு சிறு தீவாக நின்று விட்டால் மனித நேயத்தின் வட்டங்கள் குறுகிப் போய்விடும். மனிதன் ஒட்டுமொத்தமாக வெகு விரைவில் அழிக்கப்பட்டு விடுவான்.

அதுவே கூடி வாழும்போது, ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுக்கும் போது, முகம் தெரியாத ஒருவருக்கு உதவிக்கரம் நீட்டும் போது, மனதில் ஆனந்தம் பொங்கி வழிகிறது. இதுதான் மனிதனின் வம்சா வழியை வளரச் செய்கிறது.

ஆனந்தமே எதையும் வளர்க்கும்;
துயரங்கள் குறுக்கி விடுகின்றன.

வரும் மில்லினியம் மனித நேய ஆண்டாக தொடங்கட்டும். அனைத்துயிரும் செந்தண்மையோடு வாழ அடுத்தவரைக் கை காட்டாமல் நாமே முன்னுதாரணமாக இருப்போமே!

தமிழக முதல்வருக்கு ஒரு வேண்டுகோள்!

சென்ற இதழில் 'ஒரு டாக்டரின் வேண்டுகோள்' என்ற தலைப்பில் நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் பா. இராமமூர்த்தி அவர்களின் வேண்டுகோளைப் படித்தேன்.

சாலையில் செல்லும் எவருக்கு வேண்டுமானாலும் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் விபத்து ஏற்படலாம். பொது மக்களுக்காக இவ்வளவு தூரம் வருந்தி, தலைக்கவசம் அணிவதன் அவசியத்தை உணர்த்துகிறாரே, அவரை நிச்சயம் பாராட்ட வேண்டும்.

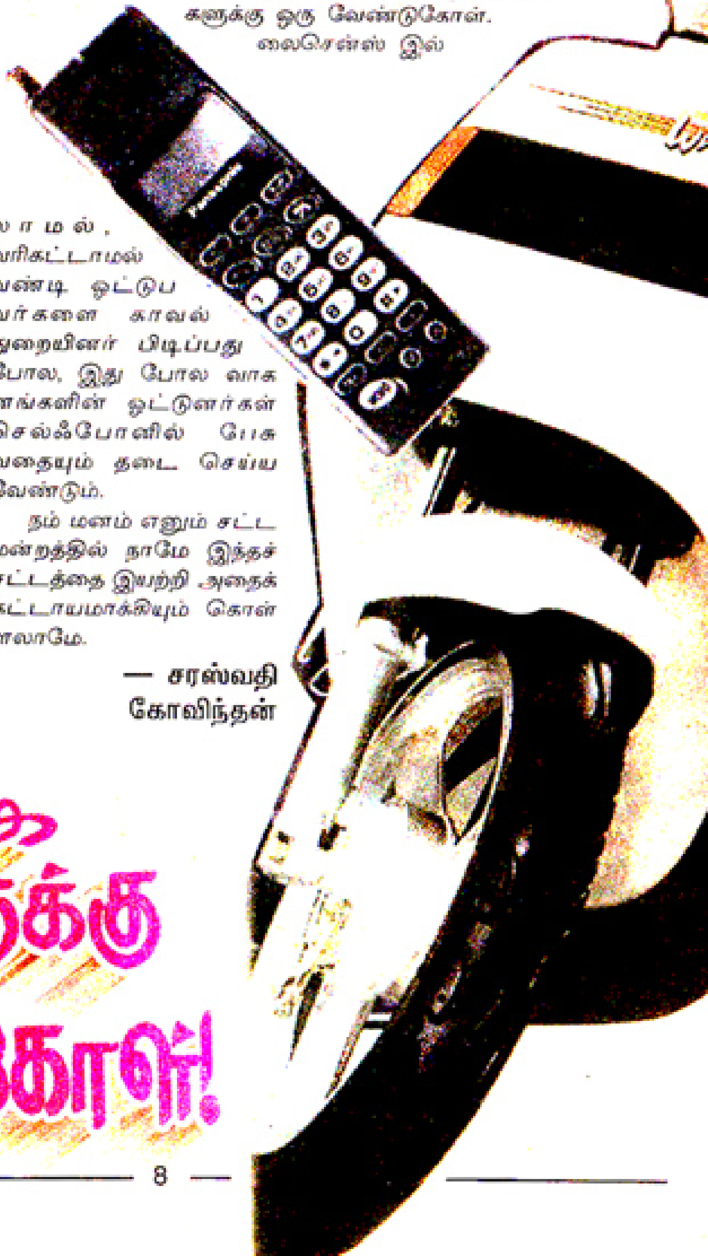
இங்கு இன்னொரு விஷயத்தையும் சொல்ல விரும்புகிறேன். இன்று பத்துக்கு ஐந்து பேரிடமாவது செல்ஃபோன் இருக்கிறது. இரு சக்கர வாகனங்களில் அதிவேகமாகச் செல்பவர்களும் ஒரு கையால் வண்டியை ஓட்டிக் கொண்டு மறுகையால் செல் ஃபோனில் பேசுவதை சாலைகளில் சர்வ சாதாரணமாகப் பார்க்க முடிகிறது. கார்களில் செல்பவர்கள் மிகப் பலர் செல்ஃபோனில் பேசிக் கொண்டு செல்கிறார்கள். விபத்தை விலை கொடுத்து வாங்குவது இது தான்.

நடக்கும் போதே சிலர் ஃபோனில் பேசிக் கொண்டே நடக்கிறார்கள். இதனால் எதிரே அல்லது பின்னால் வரும் எந்த வண்டிகளையும் கவனிப்பதில்லை. ஃபோனில் பேசுவது மட்டுமே பெரிய விஷயமாகப் படுகிறது இவர்களுக்கு. இத்தகைய கவனக் குறைவாலும் சாலை விபத்துக்கள் நேரிட நிறைய வாய்ப்புகள் உண்டு. இரு சக்கர வாகனங்களில் அதிகம் செல்பவர்களும், செல்ஃபோன் வைத்திருப்பவர்களும் படிக்காத பாமர மக்கள் இல்லை. நிச்சயம், படித்த, நடுத்தர அல்லது பணக்கார வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்தான். இவர்களால் ஏன் இதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது?

தமிழக முதல்வர் கலைஞர் அவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். லைசென்ஸ் இல்லாமல், வரிகட்டாமல் வண்டி ஓட்டுபவர்களை காவல் துறையினர் பிடிப்பது போல, இது போல வாகனங்களின் ஓட்டுனர்கள் செல்ஃபோனில் பேசுவதையும் தடை செய்ய வேண்டும்.

நம் மனம் எனும் சட்ட மன்றத்தில் நாமே இந்தச் சட்டத்தை இயற்றி அதைக் கட்டாயமாக்கியும் கொள்ளலாமே.

— சரஸ்வதி கோவிந்தன்





இந்த தீபாவளிக்கு டியூரோஃப்ளெக்ஸ் கொண்டு
அவள் கண்களில் ஆனந்த ஒளி மிளிரச் செய்யுங்கள்

டியூரோஃப்ளெக்ஸ் மெத்தைகள் சுகமும் நாகரீகமும் அருமையாக இணைந்தவை. அன்பில் இணைந்த இதயங்களுக்கு மிகவும் ஏற்றவை. இந்த விழாக்காலத்தில் ஒன்றை வாங்குங்கள். உங்கள் வாழ்வில் காதல் உணர்வு மீண்டும் தானே மலரும்!



duroflex

Brings out the romantic in you.

Mudra:DF-2818:99:TAM

• The only mattress company with an ISO 9002 certification • The largest mattress exporter • Computerised quilting machine • 35 year heritage

Contact our sales depots in Tamil Nadu: **Chennai**: 235-A, Mount Road, Teynampet. Ph: 4321587 • **Coimbatore**: 56, 11th Street, Tatabad. Ph: 498359 • **Hosur**: Shop No.5, Siva Complex, Bagalur Road. Ph: 42958 • **Madurai**: No.3, Yanaikkal Street. Ph: 621087 • **Trichy**: Shanmugha Shopping Complex, No.1, Karur Road, Chinthamani. Ph: 706454. **Available at all leading mattress stores.**

Factories in Alleppey • Hosur & Bangalore • Hyderabad

பெண்களுக்கு எங்கே இட ஒதுக்கீடு?

இட ஒதுக்கீடு பற்றி எல்லோரும் பேசுவது இருக்கட்டும். இந்த நாடாளு மன்ற தேர்தலில் போன தேர்தலைவிட இரண்டு பெண் எம்பிக்கள்தான் அதிகம். 45லிருந்து 47 ஆகியுள்ளது. 547 உறுப்பினர்கள் கொண்ட நாடாளுமன்றத்தில் 47 பெண் எம்.பிக்கள் மட்டுமே உள்ளனர்.

பெண்கள் இட ஒதுக்கீடு பற்றி அதிகம் பேசப்படுகிறது. ஆனால் பாரதிய ஜனதா கட்சியில் 26 பெண்களுக்கு மட்டுமே டிக்கட் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது 339 சீட்களுக்கு 26 மட்டுந்தான் பெண்களுக்கு. காங்கிரஸ் கட்சியில் 453 டிக்கட்டுகளில் பெண்களுக்கு 51 மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பாரதிய ஜனதா கட்சியில் 50 சதவீதம் தேர்தலில் பெண்கள் ஜெயித்துள்ளனர். காங்கிரஸ் கட்சியில் 33 சதவீதம் பெண்கள் தேர்தலில் வெற்றி பெற்றனர்.

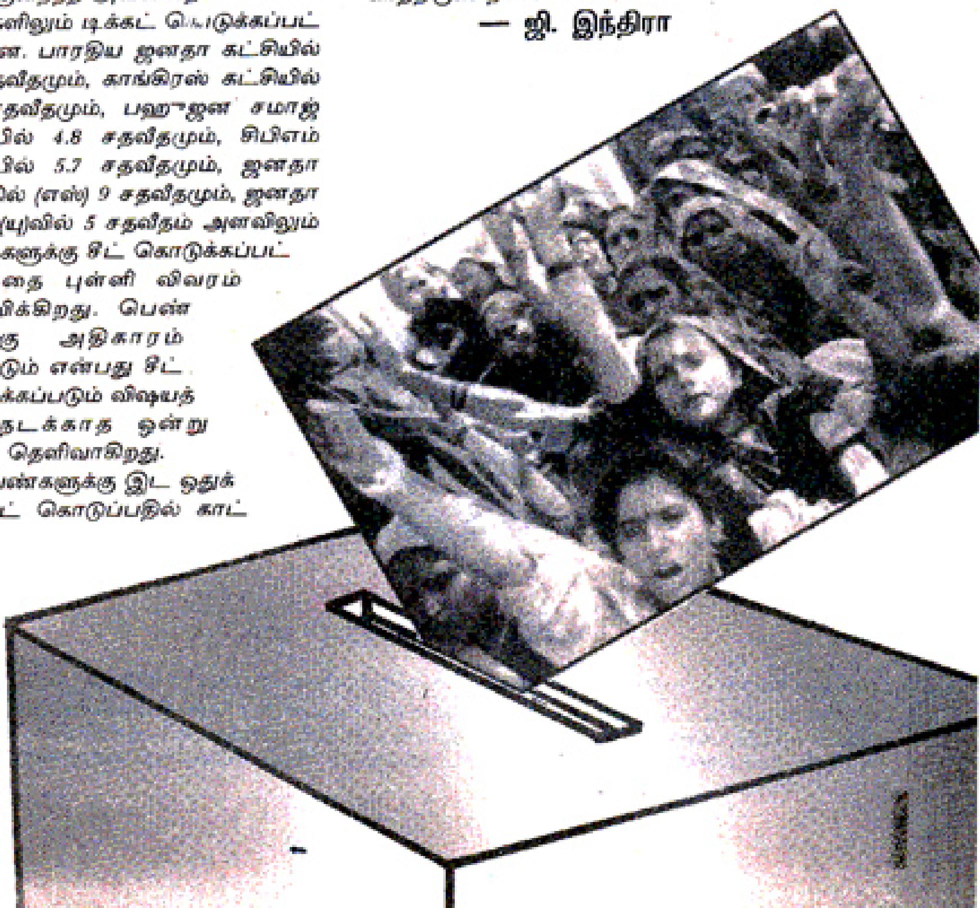
இந்தத் தேர்தலில் பெண்களுக்கு மிகக் குறைந்த அளவில்தான் எல்லா கட்சிகளிலும் டிக்கட் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பாரதிய ஜனதா கட்சியில் 8.5 சதவீதமும், காங்கிரஸ் கட்சியில் 12.2 சதவீதமும், பஹுஜன சமாஜ் கட்சியில் 4.8 சதவீதமும், சிபிஎம் கட்சியில் 5.7 சதவீதமும், ஜனதா தளத்தில் (எஸ்) 9 சதவீதமும், ஜனதா தளம் (யு)வில் 5 சதவீதம் அளவிலும் பெண்களுக்கு சீட் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதை புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கிறது. பெண்களுக்கு அதிகாரம் வேண்டும் என்பது சீட் கொடுக்கப்படும் விஷயத்தில் நடக்காத ஒன்று என்று தெளிவாகிறது.

பெண்களுக்கு இட ஒதுக்கீடு சீட் கொடுப்பதில் காட்டப்படும் என்று வாய்கிழிய பேசிய கட்சிகள் அதைத் தேர்தலில் பொய்யென தெளிவாகக் காட்டியுள்ளன. தேசிய பெண்கள் கமிஷன் புள்ளி விவரப்படி தேர்தலில் பெண்கள் வெற்றி 16.96 சதவீதம் என்றும் ஆண்களுக்கு 12.73 சதவீதம் என்றும் கூறுகிறது.

மேற்கூறிய புள்ளிவிவரம் அரசியல் நிலவரத்தைத் தெளிவாக்கினாலும் மத்தியில் எட்டு பெண் அமைச்சர்கள் உள்ளார்கள் என்பது ஓர் ஆறுதலான விஷயம்.

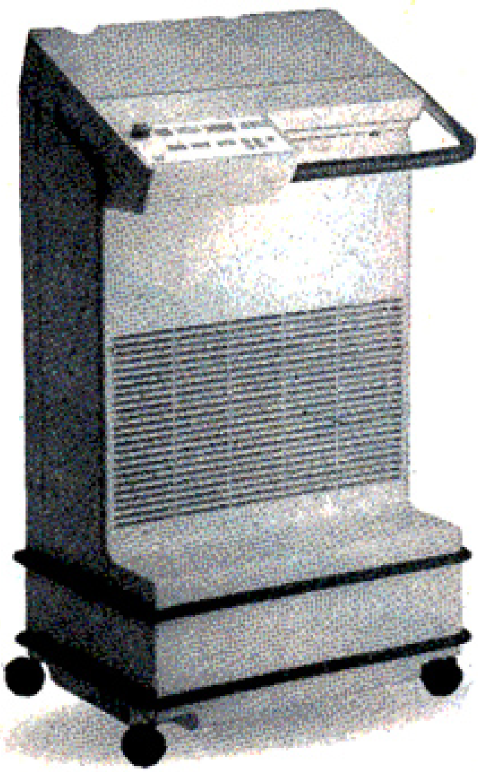
எண்ணிக்கை சிறிது சிறிதாக உயர்ந்தாலும் நாடாளுமன்றத்தில் 21ம் நூற்றாண்டில் 180 ஆக எண்ணிக்கை உயர வேண்டும். எட்டு பெண் அமைச்சர்கள் நியமித்ததில் அரசு பாராட்டைப் பெறுகிறது. ஆனாலும் இந்தியப் பெண்கள் பொறுமையாகக் காத்திருக்கிறார்கள்.

— ஜி. இந்திரா



பில்ராத்
மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு
சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான
தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்
- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா
மூல வியாதி
சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :
- லேசர் சிகிச்சை
- கிரையோ சிகிச்சை
- கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

'நட்பு வட்ட'த்தில் பட்டுப்புடவை, நகைகள் பற்றி தொடர் கதைகள் - ஸாரி கடிதங்கள் மிக மிக சுவாரஸ்யமாக இருக்கின்றன. ஆர். ஷர்மிளா எழுதியிருக்கும் கடிதத்தில் சிறு புழு என்பதால் அதன் வலி நம் வலியை விடக் குறைந்ததா, மனதைத் தொட்டுச் சொல்லுங்கள் - என்ற வரிகளை படித்தவர்கள் (நிஜமாகவே மனதைத் தொட்டன அவ்வரிகள்) இந்த முறை தீபாவளிக்கு பட்டுப்புடவை வாங்க நிச்சயம் யோசித்திருப்பார்கள்.

'நட்பு வட்டம்' வெறும் கடிதப் பரிமாற்றமாக மட்டுமில்லாமல் ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளைத் தூண்டி, தோழிகளின் கருத்துப் பரிமாற்றமாகவும் அமைவது பற்றி நிஜமாக சந்தோஷப்படுகிறேன்.

- ரஞ்சனி நாராயணன்

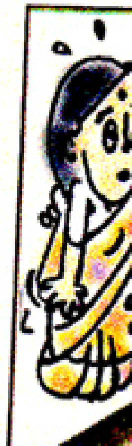
ஒரு வாசகி.

நான் பல கதைகளை மனதில் எழுதிப் பார்ப்பவள். கொஞ்சம் கற்பனா சக்தி கொண்டவள். (எழுத்தில்) இசையில் ஆர்வம் அதிகம் என்பதால் என் இந்த 47வது வயதில் இசை கற்கிறேன், ஆத்ம திருப்திக்கு. எங்கு பாடினால் யாரும் கேலி செய்வரோ என்று தயக்கம். ஏனெனில் 12 வயதில் தாயை இழந்தவள். குறுகிய காலம் பாட்டு கற்றுக் கொண்டவள். திருமணமான புதிதில் பாடினாலே புக்ககத்தார், "ம்ம் போறும் எம்.எஸ். வந்துடப் போறாங்க, எழுந்து வேலையைப் பார்" என்றே சொல்லிப் பாடுவதையே நிறுத்தி விட்டேன். பாட்டைத்தான் நிறுத்த முடிந்தது. ஆர்வத்தை அல்ல. 10 வருடமாக தனியாகவே வசிப்பதால் ஆசைகளை ஓரளவு இப்போதுதான் நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடிகிறது. என்னால் நான் விரும்பிய துறையில் இத்தனை வயதுக்கு மேல் முன்னேற முடியுமா?



* கண்டிப்பாக முடியும். நாற்பது வயதுக்கு மேல் சாதனை படைத்தவர்கள்தான் நம் நாட்டில் அதிகம். இன்னொரு விசேஷம், இசைக்கு நாம் இன்னொருவரைத் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. நாமே அமர்ந்து தனிமையில் உள்ளார்ந்து பாடும்போது அளவிலாத ஆத்ம நிம்மதி கிடைக்கிறது. 'நாதப் பிரம்மம்' என்பார்களே!

இதைப் படிக்கும் யாரேனும் இப்படி மற்றவர்களைக் கேலி செய்பவர்களாக இருந்தால் விட்டு விடுங்களேன்! அடுத்தவர்களைக் கேலி செய்வது, நம்மையறியாமல் நாம் செய்யும் மிகப் பெரிய பாவம், தீங்கு!



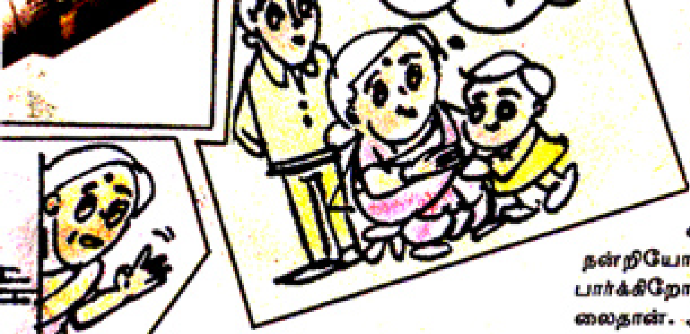
ரஞ்சனி த்யாகு,
சென்னை - 78.

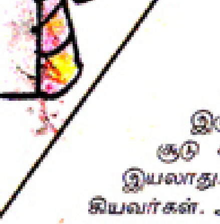
காலை, எல்லா வேலைகளையும் நிறுத்திவிட்டு இதை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன். மனது அந்த அளவு வருத்தப்பட்டது தான் காரணம். "காரியவாதிகள்" பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? என்னால் அவர்களைத் தாங்கிக் கொள்ளவே முடியவில்லை. என்னால் ஒரு காரியம் ஆக வேண்டும் என்கிறபோது

ஒரு முகமும், அந்தக் காரியம் முடிந்த பின் வேறொரு முகமும் காட்டும் போது, மிக ஆச்சரியமும், மனதில் வலியும் உணர்கிறேன்.

என்னால், காரியவாதிகளை, அவர்கள் நல்ல முகம் காட்டும் சமயம் இனம் கண்டு கொள்ளவே முடிவதில்லை; பல சமயங்களில் இதே போன்ற treatmentற்கு உட்பட்டும் கூட. இது போன்ற நேரங்களில் நான் எப்படி நடந்து கொள்வது சரி என்று கூறுங்களேன், ப்ளீஸ்.







எத்தனை முறை வருத்தப் படட்டும்? அவர்களிடம் இருந்து விலகி இருக்கச் சொல்வீர்கள், ஒரு முறை சூடு கண்ட பின்பு. ஆனால் அது இயலாது. அவர்கள் எல்லோரும் நெருங்கியவர்கள். அவர்கள் வாழ்வும் என்னுடன் பின்னிப் பிணைந்தது. என் பெயரை எடுக்க வேண்டாம். எனக்குப் பயம் இல்லை.

* ரொம்பவும் பாதிக்கப்பட்டு போய் இருக்கிறீர்கள், பாவம். ஆனால் இந்தத் தருணம் நிறைய பேருக்கு ஏற்படுகிறது என்பதுதான் உண்மை. சுயநலம், வேஷம், இப்போதைய போக்கு – அது பெற்ற தாயாக இருந்தாலும் கூட என்பது தான் கசப்பான உண்மை, போகட்டும்.

இதை எப்படித் தாங்கிக் கொள்வது என்பதுதானே உங்கள் கேள்வி. நான் சொல்வதை முயற்சி செய்து பாருங்கள். நம் மனம் எண்ண அலைகள் நிரம்பியது. எந்தச் சிறு காரியம் செய்தாலும், இதற்கு அடுத்தவர்களின் ரியாக்ஷனை, பாஸிடிவான ரியாக்ஷனை உடனே எதிர்பார்க்கிறோம்.

சாம்பார் செய்யும்போதே 'இன்னிக்குப் பிரமாதமாகச் செய்யணும்' என்பதோடு நிறுத்திக் கொண்டால் பரவாயில்லை. இதை கணவர் பாராட்ட வேண்டும் என மனம் கணக்குப் போடுகிறது. ஒருவருக்கு ஏதாவது செய்கிறோம், உடனே அவர் நன்றியோடு இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். இது மனித சுபாவம், தவறில்லைதான். ஆனால் இங்குதான் நம் துயரங்கள் எல்லாம் ஆரம்பிக்கின்றன.

ஒன்றை நன்றாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆழ்ந்த ஈடுபாடும், அதை அப்படிச் செய்வதால் நமக்கு ஏற்படுகின்ற சந்தோஷத்தோடும் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு மேல் ஏற்படுகின்ற ரியாக்ஷனால் நாம் பாதிக்கப்படாமல் நம் மனதைப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இதை முதலில் சிறு சிறு விஷயங்களில் கடைபிடித்துப் பாருங்கள். எத்தனை அமைதியும், ஆனந்தமும் கிடைக்கிறது என்பதை உணருவீர்கள். நம்பிக்கைத் துரோகம், புறம் பேசுதல், நன்றி மறத்தல் என மிகப் பெரிய விஷயங்களும் நம்மைப் பாதிக்காது. அவர்கள் செய்தால் அது அவர்களுக்கு. நாம் ஏன் துயரப்

பட வேண்டும்?

தயானந்த சரஸ்வதி சுவாமிகளின் 'The Problem is you; The Solution is you!' என்ற சிறிய நூலைப் படியுங்கள். உங்கள் பல குழப்பங்கள் அகலும்.

சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.

சில இளைய தலைமுறைகளிடம் பேசிய போது அவர்கள் செய்யும் சாகச முயற்சிகள் பணத்திற்கு மட்டுமன்றி உற்சாகமாகவும், சவாலாகவும் இருப்பதாக சொல்கிறார்கள். இதைக் கேட்கும் போது கணவன், குழந்தைகள், குடும்பம் மாத்திரம் வாழ்க்கை இல்லை, பலதை சாதிக்கும் உலகம் என்று தெரிகிறது. ஆனால் ஆற்றில் ஒரு கால் சேற்றில் ஒரு கால் என்று அரைகுறையாக எல்லாவற்றிலும் நுழைந்து விட்டு வெளியே வரத் தெரியாமல் திணறுவதை விட கணவன், குழந்தைகள், குடும்பம் என்ற பந்தத்தைத் திறமையாக நடத்துவதே மேல் என்கிறது மற்றொரு மனம். குழப்பமாக இருக்கிறது. நீங்கள்தான் கூறுங்களேன்?

*** நீங்கள் சொல்வது அத்தனையையும் ஒரு குடும்பத்தலைவி செய்ய முடியுமே! ஏன் 'ஆற்றில் ஒரு கால்; சேற்றில் ஒரு கால்' என நினைக்கிறீர்கள். வாழ்க்கையை மிகவும் சுவாரஸ்யமாக வாழ முடியும். குடும்பக் கடமைகளையும் செய்யலாம், சாகசங்களையும் செய்யலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மனம்தான் காரணம். கணவர், குழந்தைகளோடு மனம் விட்டுப் பேசி அருமையான ஒரு நட்பு வட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் ஒத்துழைப்போடு நீங்கள் எத்தனை பெரிய சாகஸத்தையும் செய்ய முடியும்.**

ரதி மனோகர், இந்தோனேஷியா.

மங்கையர் மலர் நவம்பர் 1999ல் வெளியான எனது கேள்விக்கு நீங்கள் அளித்த பதில், என்னை இவ்வளவு பெரிய கடிதம் எழுதத் தூண்டியது... (மிக நீண்ட கடிதத்தில் சில பகுதிகள் மட்டும் இங்கு பிரசுரமாகியுள்ளது).

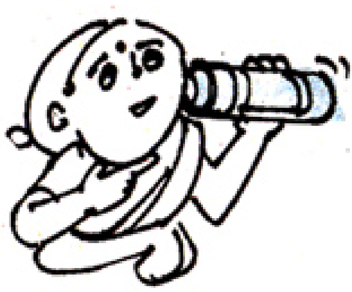
நீங்களே உங்கள் பத்திரிகையில் நம்முடைய குறைகளை (நான் குறிப்பிட்டதை விட அதிகம்) சுட்டிக் காட்டுகிறீர்கள். உங்களது வாசகியர் பலர் இது பற்றி எழுதுகிறார்கள். ஆனால் வெளி நாட்டில் இருக்கும் தமிழர் இதைச் சொல்லிவிட்டால் அது உங்களுக்கு வேடிக்கையாய் இருக்கிறது. நம் மக்கள் இருந்த வேண்டும் என்றுதானே இதை நீங்கள் எழுதுகிறீர்கள்? எனது எண்ணமும் அப்படி இருக்கும் என்று எண்ணத் தோன்றவில்லையா?

ஒழுக்கமான மனிதர்கள், உடல் உழைப்புக்கு அஞ்சாதவர்கள், உண்மையாக நேர்மையாக சம்பாதிப்பவர்கள், ஆன்மீக உணர்வுடன் பிறரது வேதனை துடைப்பவர்கள், பழிபாவங்களுக்கு அஞ்சி ஒதுங்குபவர்கள், நடை உடை பாவனையில் கண்ணியத்தை கடைபிடிப்பவர்கள் – இவர்கள் இருக்கும் நாடுதான் சுபிட்சம் பெருகி தங்களது கலாசாரத்தை தக்கவைத்துக் கொள்ளுகிறது.

நம் நாட்டில் தற்போது நடைமுறையில் இது போன்றவர்களின் எண்ணிக்கை மற்ற நாடுகளை விட குறைவதால்தான் நாம் எங்கே கொண்டு போய் நம் கலாசாரத்தை நிறுத்தப் போகிறோம் என்ற பய உணர்வின் தாக்கமே எனது கேள்வி.

பிற நாடுகளில் உள்ள நல்ல விஷயங்களை நாம் ஏன் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது? நம்மிடம் இருக்கும் இல்லாமை, இயலாமை, அறியாமை மற்றும் பல ஆமைகளை விரட்டி அடித்தால் நம் சமுதாயம் உலகிற்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாய் வராதா?

என்னைப் பொறுத்தவரை என்னுடைய தாய்நாடு எனக்குத் தாய் மட்டுமல்ல, என்னுடைய சேயாகவும் நான் நேசிக்கிறேன். அத



ஃப்ளாஸ்க் வாங்கும் போது அதில் விரிசல் (அ) ஓட்டை ஏதேனும் உள்ளதா என்பதை அறிய அதன் வாயை நம் காதில் வைத்துக் கேட்டால் அலை ஓசை போன்ற இரைச்சல் வரும். அந்த மாதிரி வந்தால் அது நல்ல ப்ளாஸ்க்.

– லதா குமார்

கவிதை எழுதினால் கலர் டீ.வி.

"அம்மா" ஆயுர்வேத அழகு சோப் நிறுவனத்தின் சார்பாக நடைபெறும் கவிதைப் போட்டிக்கு **31.12.99**க்குள் கீழ்காணும் முகவரிக்கு தங்கள் கவிதைகளை அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

கவிதைப் போட்டி, **அம்மா ஆயுர்வேத அழகு சோப்** எஸ்.என். லேபரட்டரீஸ் தபால் பெட்டி எண்: 2309, சென்னை - 600 019.

விதிமுறைகள்:

1. போட்டியில் பங்கேற்பவர்கள் தங்கள் பெயர் முகவரி ஆகியவற்றை தெளிவாகக் குறிப்பிடல் வேண்டும். மாணவர்களாக இருப்பின் அவர் பயிலும் பள்ளி, கல்லூரி, தொழிற்கல்லூரி ஆகியவற்றின் முழு விவரங்களை தெரியப்படுத்துதல் வேண்டும். பரிசு பெறுபவர்கள் மாணவச் செல்வங்களாக இருப்பின் அவர்கள் **பயிலும் நிறுவனத்திற்கு** சிறப்புப் பரிசு உண்டு.

2. **அம்மா** என்ற பொதுவான தலைப்பில் புதுக்கவிதையோ / மரபுக் கவிதையோ ஒரு வெள்ளைத் தாளில் குறைந்தது இரண்டு வரிகளுக்கு மேலும் 16 வரிகளுக்கு மிகாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

3. தாங்கள் அனுப்பும் ஒவ்வொரு கவிதையுடனும் அம்மா சோப் **75 கிராம் எடையுள்ள அட்டைப் பெட்டியின் முன்பக்கத்தை** கண்டிப்பாக இணைத்து அனுப்ப வேண்டும். ஒருவரே எத்தனைக் கவிதைகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.

4. நடுவர்கள் தீர்ப்பே இறுதியானது.

முதல் மூன்று பரிசுகளைப் பெறுபவர்களின் இல்லத்திற்கு **பிரபல திரைப்பட நடிகர், நடிகைகள், இயக்குநர்கள் நேரில் வந்து பரிசுகளை வழங்குவார்கள்.**

முதல் பரிசு – 16 கிராம் தங்கச் செயின்
இரண்டாவது பரிசு – ஒரு கலர் டீ.வி.
மூன்றாவது பரிசு – ஒரு பி.எஸ்.ஏ. சைக்கிள்
மற்றும் 100 ஆறுதல் பரிசுகள்

கலந்து கொள்ளும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு புத்தகம் பரிசாக வழங்கப்படும்.

பங்கு கொள்வீர் பரிசுகளை அள்ளிச் செல்வீர்!!

பரிசளிப்பு நாள்: 14.1.2000 (பொங்கல் திருநாள்)

அம்மா ஆயுர்வேத அழகு சோப்

தொலைபேசி எண்: 5735397, 5740067, 5958018 ஃபேக்ஸ்: 044 - 5953503



பயத்தம் பருப்பு கலந்த கூட்டு செய்யும் போது ப. பருப்பை சிறிது எண்ணெயில் வறுத்துவிட்டு வேக வைத்துச் செய்தால், விரைவில் கெட்டுப் போவதில்லை. சீக்கிரமும் வெந்து விடுகிறது. மதியம் கேரியர் கொடுக்கும் சகோதரிகள் தைரிய மாகக் கொடுத்தனுப்பலாம்.

- பிருந்தா

னால்தான் அங்குள்ள குறைகளை அதாவது மக்களின் ''Attitude towards life'' ஐ சீராக்கி, நமது நாட்டை இன்னும் செழிக்கச் செய்ய முடியாதா என்ற ஆதங்கத்திலும், அப்படிப் பட்ட பதில் உங்களுடைய 'நட்பு வட்டத்தில்' வந்தால் படிக்கும் பலர் மனம் மாறமாட்டார் களா என்ற எனது கேள்வியின் ஆழம் உங்களுக்குப் புரியாதது என் மனதுக்கு மிகவும் வேதனையாக உள்ளது.

அயல் நாட்டினரிடம் உள்ள மிக நல்ல குணம், நல்லது எங்கே இருந்தாலும் மனம் விட்டுப் பாராட்டுவார்கள். மேலும் அவர் களுக்கு வித்தியாசமாகப்படும் எதையும் விலா வாரியாகக் கேட்டுத் தெரிந்து வாய் நிறைய பாராட்டு வார்த்தைகளைப் பொழிவார்கள். நாம் எப்படி? நம் மதத்துக்கு உள்வராத விஷ யங்களை சுலபத்தில் பாராட்டி விடுவோமா?

அவர்கள் நாட்டிலும்தான் அழகான கோட் டைகள், விண்ணை முட்டும் தேவாலயங்கள், சுத்தமான அழகான மசூதிகள் உள்ளன. அந்த நாட்டுக்காரர்களிடம் ஒரு வார்த்தை யாராவது பாராட்டி இருக்கிறீர்களா? நாம்தான் அவர் களது பாராட்டில் மயங்கி ஏதோ நம் நாட்டில் மட்டும்தான் இந்தக் கலைகள் உள்ளன, அவர் களிடம் ஏதும் இல்லை என நினைத்து அவலை நினைத்து வெற்று உரலை இடிக்கி றோம்...

* ஒரு சிநேகிதியை அன்புடன் கண்டிக்கும் தொனியில் உங்களுடைய மிக நீண்ட கடிதம் மகிழ்ச்சியைத்தான் கொடுக்கிறது. நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் என்னால் பதில் சொல்ல முடியும். ஆனால் அதற்கு இங்கு இடம்தான் இல்லை. சென்னை வரும்போது, வாருங்கள், நிறைய பேசலாம்.

ஒரே ஒரு விஷயம் மட்டும் சொல்கிறேன். இந்த மிகப் பெரிய அண்டத்தில் அறியப்படாத விஷயங்கள்தான் அதிகம். அருகே இருக்கும் நிலவைப் பற்றிக் கூட நமக்கு முழுமையாகத் தெரியாது. இந்த அண்டத்தில் நம் பூமி ஒரு தூசி. அதிலே இருக்கிற நம்மை என்னவென்று சொல்ல?

அதே போல நமக்குள் பல ரகசியங்கள் இருக்கின்றன. உடம்பினுள் பல பெரிய விஷ யங்கள் புதைந்துள்ளன, எந்த விஞ்ஞானியும் கண்டுபிடிக்க முடியாமல், நம்மைப் பற்றிய நம் அறிவும் ஒரு தூசிதான். ஆக அண்டமும், பிண்டமும் பற்றி நம் அறிவு மிக மிகக் குறை வானதுதான்.

'இதெல்லாம் எதற்கு இப்போ சம்பந்த மில்லாமல்?' என்று தோன்றுகிறது இல்லையா? நாம் அறியாத விஷயங்கள் அளவிட முடி யாதவை என்பதற்காகச் சொல்கிறேன். அப் போது நாம் காணுகின்ற மனிதர்களை வைத்து ஒரு நாட்டின் கலாசாரத்தை எப்படிக் கூற முடியும்? இந்நாட்டு மக்களின் தொகை கோடி கோடி!

உங்களின் ஆதங்கம், வருத்தம், தேசப் பற்று புரிகிறது. ஆனால் நம்நாடு சிறுமையால் குறைந்து விடவில்லை என்பதுதான் எனது எண்ணம். இன்னும் நிறைய சொல்லலாம், நேரில் வாருங்களேன்!

கோமதி, சேலம்.

நான் மங்கையர் மலர் புத்தகம் முழு வதும் தேடியும் இந்த சமையல் கூப்பன் அனுப்புவதற்கான முகவரி கிடைக்கவில்லை. நட்பு வட்டம் போன்ற பகுதியில் கேள்வியை அனுப்புவதற்கும் முகவரியில்லை. திருமண மலர் பகுதியில் மற்றும் புத்தகத்தின் கடைசி யில் மட்டுமே உள்ளது. இந்த முகவரியில் அனுப்பினால் போட்டிக்கான இடத்திற்குப் போய்ச் சேருமா என்றே தெரியவில்லை. அனைத்து தொடர்புகளுக்கும் ஒரே முகவரியா?

* எல்லோரும் ஒரே ஆபீசில்தான் வேலை செய்கிறோம், அப்படித்தான் எல்லோரும் இருப்பார்கள். புத்தகத்தின் கடைசிப் பக்கத்தில் கீழே இருக்கும் முகவரிதான் அலுவலக முகவரி.



நாம் முன்னேற முன்னேற இரண்டாயிரமாவது நூற்றாண்டை நோக்கி நடக்கையில் பொருளாதாரம் ஈட்ட பெண்களும் வெளியே செல்ல நேரிட்டு விட்ட நிலையில் வேலைச் சுமைகளால் தேய்ந்து வரும் இந்தியப் பண்பாட்டை மரபுகளைக் கட்டிக்காக்க 'பேலன்ஸ்' பண்ண என்ன செய்யலாம்? இங்கே சில சிந்தனையாளர்கள் சொல்கிறார்கள் –

திரு. சுப்புடு –

"டிரேடிஷன் டிரேடிஷன்" அதற்கு அர்த்தம் என்ன? அடிப்படை அர்த்தமே விட்டுக் கொடுக்கனும். அப்பத்தான் குடும்பத்த 'பேலன்ஸ்' பண்ண முடியும். தொடங்கப் போற 2000மாவது நூற்றாண்டிலே இதை காப்பாத்தனும்னா – ஆண் பெண்; கணவன் மனைவி என்ற இரண்டு பேரும் நிறைய விட்டுக் கொடுத்து அட்ஜஸ்ட் பண்ணனும். யாருக்காக விட்டுக் கொடுக்கப் போறீங்க? உங்க குடும்பத்த; பெரிய அளவில் இந்திய நாட்டின் பாரம்பர்யத்தை காப்பாத்த!

ஆயிரம் வருஷம் முன்னாடி லேடீஸ் அடங்கித்தான் நடக்கனும். இல்லைன்னா கணவனுக்கு – ஆண் என்பவனுக்குக் கோபம் வந்துடும். தர்மபத்தினி அப்படி இப்படின்னு சொல்லி பெண்களை அடிமையாவே வச்சுட்டா!

எப்பவுமே ஆண்கள் உகைமா இருக்கக் கூடாது!

• சுரய்யா

சகதர்மிணின்னு சொல்றா – சரிசமம்னு அதற்கு அர்த்தம் தெரியுமா?

எட்டு வயசிலேயும், 12 வயசிலேயும் கல்யாணத்தை பண்ணிட்டு படிதாண்டா பத்தினியாக்கிட்டா. ஆனா இன்னிக்குக் கல்விங்கறது – நல்ல அறிவையும் வெளியுலக அனுபவத்தையும் கொடுத்துருக்கு. லேடீஸ் ராணுவத்திலேயும் வேலை செய்யறா. ஆண்கள் பெண்களை மதிக்கனும் – புரிஞ்சுக்கனும். பெண் மட்டும் பொறுமையா இருக்கனும், அடங்கிப் போகனும், புரிஞ்சு நடக்கனும்னா அந்த பாச்சா இப்ப பலிக்காது!

டிரேடிஷன்னா என்ன? Changing Process பாரம்பர்யங்



கறது மாறிவரும் ஒரு செயல்பாடு; முன்னேற்றம். மாட்டு வண்டிங்கிறது பழசு; ஆனா இப்ப அந்த மாட்டு வண்டியிலிருந்து ரயில் ஏரோப்ளேன்னு வரலை? ஏம்மா, எந்த பெண்கள் இன்னிக்கு மடிசாரும் ஆண்கள் பஞ்சகச்சமும் கட்டிக்கிறா? நீ மடிசார் கட்டிக்கிறாயா? மடிசார் சுடிதார் ஆயிடுத்து. சுடிதாரும் மாறிடும். இந்த மாறுதல், முன்னேற்றம் கல்வி கண் திறப்பால ஏற்பட்டது. ஆனால் அடித்தளம் மாறக் கூடாது. வாழ்க்கை குடும்பம் என்கிறது ஒரு நல்ல எக்ஸ்பிரஷனாக திகழணும்.

கேள்வி : சீனியர் சிடிஸன் ஆன நீங்க 2000மாவது நூற்றாண்டில் அடியெடுத்து வைக்கிற நாம் எப்படி நம்முடைய பாரம்பர்யத்தை காப்பாத்தலாம்னு நினைக்கிறீர்கள்?

பதில் : குடும்பச் சுமைய ஒரு குடும்பத்தில, கணவன், மனைவி இரண்டு பேரும் ஏற்க வேண்டிய ஒரு கட்டாயம் வந்தாச்சு. நிறைய படிச்சுட்டு, வீட்ல இருக்கிறதுல அர்த்தமும் இல்லை; பழைய எண்ணங்களைத் தூக்கி எறியணும்; பெண்தான் வீட்டுலே வேலை பண்ணணும்னு நினைக்கக் கூடாது. அவ பணம் வேணும், ஆனால் நான் மட்டும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்க மாட்டேன்னு ஆண்கள் நினைக்கக் கூடாது.

இப்ப அமெரிக்கவுக்குப் போனா, அங்க வீடு சுத்தம் பண்ண, பாத்திரம் அலம்ப ஆளா இருக்கா? நாமளே பண்ணிக்கலே. அதே ஆண் அங்க பண்ணலை? இந்தியாவிலேயும் மனைவிக்கு ஒத்தாசையா இருக்கலாமே.



• பத்மினி

இரண்டு பேரும் விட்டுக் கொடுக்கணும். ஆண்கள் நிறையவே விட்டுக் கொடுக்கணும். அதாவது உங்கள் முன்னோர்கள், பெண்களுக்கு விட்டுக் கொடுக்காத பாக்கியையும் சேர்த்தே வட்டியோட அட்ஜஸ்ட் பண்ணினாதான் இந்திய பாரம்பர்யத்தை கட்டிக்காக்கலாம். அப்பத்தான் குடும்பத்த, குழந்தைகளை 'பேலன்ஸ்' பண்ண முடியும்.

திருமதி பத்மினி சிவசுப்ரமணியம் (சமூக சேவகி) –

“திருமணம் என்கிற பந்தத்திலே பாரதம்தான் இன்னிக்கும் ஒரு முன்னோடி நாடாக விளங்குது. இந்த பந்தத்தை வரும் தலைமுறையினர் காப்பாத்தியே ஆகணும்.

மேல் நாட்டுக் கலாச்சாரம் வேகமாக நம் நாட்டிலே புகுந்து வருது. ஏன் அந்த நாட்டில உள்ள நல்லதை எடுத்துக்கிறதில்லை? உதாரணமா ரொம்ப சாதாரண விஷயம் டிராபிக். அவங்க விதிமுறைகளை கரெக்டாக பின்பற்றுவாங்க. ஆனா நாம, எப்படி விதிமுறையை மீறலாம்ன்னு பார்ப்போம். இது தேவையா?

அதே மாதிரி மூடத்தனமான தன்மையைக் கைவிடணும். ஆண் பெண் பாகுபாடு இன்றைய சமுதாயத்துக்கு எடுபடாது. அங்கதான் பிரச்னை ஆரம்பம் ஆவதற்கு அடித்தளம் உண்டாகிறது. கணவனும் மனைவியும் பாரம்பர்யத்தை வருங்காலத்தில் காப்பதில் பாடுபட்டே ஆக வேண்டும். நமது பண்பாடு நிலைக்க வேண்டுமானால் ஆணும் பெண்ணும் – கணவனும் மனைவியும் விட்டுக் கொடுக்கும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளணும். பெற்றோர்கள் இதை போதிக்கணும்.

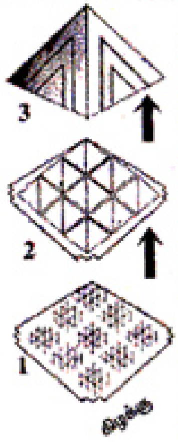
ஈகோ என்கிறதை வளர்த்துக்காதீங்க. அது அகங்காரத்தில் கொண்டு விடும். 2000 மாவது நூற்றாண்டை நோக்கிச் செல்லும் நாம், நமது கலாசாரத்தை அதுவும், இந்த பெற்றோர் தலைமுறையினர் முக்கிய பொறுப்பை அதிகமாகவே சுமக்க வேண்டிய ஒரு கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம். அப்பதான் இந்திய நாடு இந்தியாவாக இருக்க முடியும்.

சுய நலப் போக்கு சதவீதம் அதிகமாகி விட்டது. எங்கேனு கேட்கறீங்களா? குடும்பத்தாரிடம். சமூகத்திலே நல்ல பேரெடுக்க என்னவேணா செய்வாங்க. ஆனால் வீட்டிலே அதே மனப்போக்கு ஈகோவா மாறிடறது. முப்பது வருஷம் முன்னால் – தாத்தா பாட்டி உடன் பிறந்தவர்கள் அப்பா அம்மாவுடன் பிறந்தவர்கள்னு ஒரு பெரிய கூட்டுக் குடும்பமாவே இருந்தாங்க. இப்ப என்னடான்னா முதியோர் இல்லம் தனிக் குடித்தனம்னு திட்டம் தீட்டறாங்க.

படித்து வேலைக்குப் போற பெண்கள் தன்னால்தான் குடும்பம் நடக்குதுன்னு நினைக்கறாங்க; அங்கதான் ஆண்களுக்குக் கஷ்டம் வரது. பெண்கள் வச்சதுதான் சட்டம். உறவுக்காரங்க வரக்கூடாது. உன் அம்மா அப்பா போல்தான் அவருடைய பெற்றோர்களும்னு உணரணும். ஒரு சில பெண்கள்தான் அப்படி நினைக்கிறாங்க.

குடும்ப பாசம் ஏற்படணும்னா அன்பு, பண்பு வரணும். தாத்தா பாட்டி இருந்தாதான் அது சாத்தியம். வேலைக்குப் போற அப்பா அம்மாவிற்கு டயம் இல்லை. எல்லாவற்றிற்கும்

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் அற்புத 90 XXX பிரமிட் இயந்திரம் (WISH PYRAMIDS)



அற்புத மனிதர் M.G. அண்ணாதுரை அவர்களால் சக்தியூட்டப் பெற்ற அதிசய எந்திரம். இதன் நடுவில் உள்ள ஒன்பது பிரமிட் அமைப்பில் உங்கள் கோரிக்கைகளை சிறிய பேப்பரில் எழுதி வைத்து காலை மாலை நினைவுபடுத்த எளிதில் நினைப்பது நிறைவேறும்.

செல்வ வளம் பெற, வாழ்க்கை உயர, விரைவில் திருமணம் நடைபெற, குடும்பத்தில் சச்சரவு நீங்க, நோய்கள் அகல, நினைவாற்றல் அதிகரித்து அதிக மதிப்பெண் பெற, வீட்டில் அற்புத சக்திகள் சூழ, வாஸ்து தோஷங்கள் நீங்க யாவற்றிற்கும் உதவும் அதிசய சக்தி வாய்ந்தது.

90 XXX பிரமிட் விலை ரூ. 120

கிரிஸ்டல் உள் அமைந்தது ரூ. 150

நவரத்தினத்துடன் கிரிஸ்டல் அமைந்த அதிக சக்தி உள்ளது ரூ. 900/-

தேவையுள்ள கருவியுடன் தபால் செலவு ஒன்றிற்கு ரூ. 30 சேர்த்து D.D. அல்லது M.O. மூலம் பெறலாம்.

பயனடைந்தவரின் பாராட்டுரைகள்

- அருட்கடல் அரசர் அண்ணாதுரை அவர்களுக்கு
  தாங்கள் அனுப்பிய பிரமிட் பார்சலை பிரிக்கும்போது
  சுறுசுறுவென ஓர் அற்புத சக்தி கைகளில் பரவியது
  எகிப்த்திற்கே சென்று பிரமிட்டை பார்த்து அதனுள் இருந்தது போல்
  உணர்வும் உற்சாகமும் கிடைத்தது. வாழ்க நீவிர்.

  ஸ்ரீலஸ்ரீ K.K.V.P. கோவிந்த ராஜ பவனாச்சார்ய சுவாமிகள்
  பவனாச்சார்ய மட பீடாதிபதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி.

- ஆசிரியர் அவர்களுக்கு தங்கள் பிரமிட் அமைப்பின் உதவியால் சென்னையில் உள்ள மதர் சுப்பீரியர் அவர்களுக்கு உடல் நலம் பாதிப்பில் உள்ள போது தஞ்சையில் இருந்து பிரார்த்தித்தேன். சில மணிகள் பின் தொலைபேசியில் விசாரித்ததில் உடல் நலம் நல்ல முன்னேற்றம் கிடைத்ததாக கூறினார்கள். எங்களைச் சார்ந்த பல தூய சகோதரிகள் பிரமிட் ஆற்றலை கண்டு வியக்கின்றனர்.

  Dr. தூய சகோதரி மேரி லூக் M.A., B.T., மாற்று மருத்துவர்,
  புனித கமிலஸ் மருத்துவமனை, சுங்குவார் சத்திரம், முளச்சூர் - 602 106.

- அன்பிற்குரிய ஐயா அவர்களுக்கு, இரவு 9.15 மணிக்கு என் மனதில் உடனடியாக சென்னையில் உள்ள குடும்பத்தினருடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என அதீத உணர்வு உண்டானது. தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டேன், என் மகள் பிரமிட் சக்தியை பரிசோதனை செய்ய, இரவு 9 மணி அளவில் எழுதி வைத்து நினைத்தேன். நீங்களும் தொடர்பு கொண்டீர்கள் என கூறினாள். உண்மையிலேயே இது ஓர் அற்புத சக்தியுள்ள அதிசயம்தான். எனக்கு தெரிந்து பலருக்கு தங்களின் கிரிஸ்டல்களும் பிரமிடுகளும் பல தீராத பிரச்னைகளைத் தீர்த்து உள்ளது. நன்றி வணக்கம்.

  S. சுப்ரமண்யம், லேபர் ஆபீஸர், பெரியகுளம், தேனி மாவட்டம்.

கிடைக்குமிடம் :

ஹீலிங் மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்

நெ. 24/2B, கோபால கிருஷ்ண அய்யர் தெரு, பாண்டிபஜார்,
(மெட்ரோவாட்டர் அருகில்) தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 8218268

மொத்த விற்பனைக்கு :

மாற்று மருத்துவ மையம், 60, ஜீவன் லால் நகர், திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019. போன் : 5735207.

எங்களிடம் தரமான காந்த சிகிச்சை கருவிகளும் கிடைக்கும்.

இல்லத்தரசிகளுக்கு

நமக்காக இல்லேன்னாலும் நம்ம குழந்தைகளுக்காக நாம இங்கிலீஷ் கத்துக்க வேண்டியிருக்கு. இப்படித்தான் பாருங்க, என் பொண்ணு ஒருநாள் ''மம்மி **'Bathing'**ங்கற வார்த்தையை எப்படி உச்சரிக்கணும்னு கேட்டா?'' 'பாத்திங்'னு உச்சரிக்கணும்னு நான் சொன்னேன்.

சரின்னு தலையாட்டிட்டுப் போனவ ஸ்கூல் முடிஞ்சு வந்ததும், என்ன மம்மி தப்புத் தப்பா இங்கிலீஷ் சொல்லித் தரீங்க. **'Bathing'**ங்கற வார்த்தையை 'பேத்திங்'னு **'Pronounce'** பண்ணணுமாம், எங்க மிஸ் சொன்னாங்க. உங்களுக்கு இது கூடத் தெரியலையே என்று அவள் சொன்னதும் எனக்கு சுருக்கென்றது.

குழந்தைகள் நல்லாப் படிக்கணும்னு அவங்களை கான்வென்ட்ல சேர்க்கறது பெரிய விஷயமில்லை. அவங்க கேட்கற சந்தேகங்களுக்கு நாம சரியான விளக்கம் தர நமக்கு இங்கிலீஷ் தெரிஞ்சிருக்க வேண்டியிருக்கு.



சாவித்ரி குமார்



உமா சுதீந்திரன்

குமுட்டி அடுப்பு பற்ற வைக்கத்தான் தெரியும், காஸ் அடுப்பு மூட்டத் தெரியாது; பளார், பளார் என்று அறைந்து தான் துணி துவைக்கத் தெரியும், வாஷிங் மிஷின் உபயோகிக்கத் தெரியாது, டிவி சேனல் மாத்தத் தெரியாது, ஃபோனில் பேசத் தெரியாது என்றெல்லாம் இன்றைய இல்லத்தரசியால் சொல்லமுடியுமா? முடியாது. அதுபோலத் தான் இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியாது என்று சொல்வதும்.

வேடிக்கையாகச் சொல்வதானால், 'மயில் விடு தூது' அந்தக் காலம், **'E-**மெயில் விடு தூது' இந்தக் காலம். ''சார் போஸ்ட்'' இப்போது மிகக் குறைவு, ''ஸ்பீட் போஸ்ட்'' தான் அதிகம்; வெறும் **A,B,C,D** காலம் போய் **IQ, IT** காலம் வந்து விட்டது. முன்னேற்றங்களைத் தெரிந்து கொள்ள, தெரிந்து புரிந்து கொள்ள, புரிந்து கொண்டு பயன் பெற இங்கிலீஷ் பேசத் தெரிந்திருப்பது அவசியம். மற்ற எல்லோரையும் போல இல்லத்தரசிகளுக்கும் மிக அவசியம்.

கல்யாணம் ஆன புதுசுல அவரோட காலேஜ்ல படிச்ச ஃபிரண்ட்ஸ் சில பேர் வீட்டுக்கு வந்திருந்தாங்க. எல்லோருமே நுனி நாக்கில் டஸ்-புஸ்னு இங்கிலீஷ் பேசற டைப். அவங்களை என்னோட **Husband** எனக்கு **Introduce** பண்ணி வச்சார். அதுல ஒருத்தி **'What is your home town?'**ன்னு என்கிட்ட கேட்டா. அவ என்ன கேட்டான்னு எனக்கு சரியாப் புரியலை. நான் பதில் எதுவும் பேசாம இருந்திட்டேன். அவங்களுக்குள்ள ஏதோ என்னைப் பத்தி கமெண்ட் அடிச்சிகிட்டிருந்தாங்க. அவங்க போனதும் என்னோட **Husband** தாட் பூட்னு கத்த ஆரம்பிச்சார். பத்தாவது வரை படிச்சிருக்கே, உன்னோட சொந்த ஊர் எதுன்னு கேட்டா பதில் சொல்லத் தெரியாதா, என்று சத்தம் போட்டார். **'Home town'** என்றால் சொந்த ஊர் என்பது எனக்குத் தெரிந்திருந்தால் 'நாகபட்டணம்'னு சொல்லியிருப்பேனே. அவங்க கேட்ட கேள்வியே புரியலையே, என்று நான் அவரிடம் கூறியதை அவர் காதில் வாங்கிக் கொள்ளவேயில்லை. இங்கிலீஷ் தெரியாததனாலதானே இந்தப் பிரச்சனை ?



ரேகா சேகர்

இல்லத்தரசிகள் மட்டுமல்ல, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், பள்ளிகளில், கல்லூரிகளில் படிக்கும் பெண்கள், அனைவரும் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ள ஒரு சுலபமான ஃபார்முலா உள்ளது

அது என்ன?...

ட்யூஷன். பணம் இருக்கே செலவு செய்து பெறலாம்னு நினைக்கிறது சரியல்ல. அன்பை விலை கொடுத்து வாங்க முடியாது.

பெரியவர்களும் – தாத்தா பாட்டியும் இப்ப எல்லாம் – நாம் தனியே இருக்கலாம் நமக்கு எதுக்கு வம்பு?ன்னு நினைக்கிறாங்க. அது தப்பு. குழந்தைகளுக்குச் சொந்தம் பந்தம் என்கிற சங்கலித் தொடர் எது என்று தெரியாமல் போய் விடுகிறது.

குடும்ப பாரம்பர்யத்தை கட்டி காக்கணும். இந்திய பண்பாட்டை மதிக்கணும்னா வருங்கால தலைமுறையினருக்கான அஸ்திவாரம் நம்ம முதியவர் கையில்தான் இருக்கு.

புதுசா அக்கம் பக்கத்துல குடித்தனம் வந்தா உறவையும் நட்பையும் ஒரு தொல்லையா நினைக்கிறாங்க. பக்கத்து வீட்டில இருக்கிறவங்கதான் எப்போதும் அவசர உதவிக்கு வருவார்கள். நல்ல உறவு இருந்தால் ஒரு குரல் கொடுங்கள். ஃபோன் வேண்டாம் ஆட்டோ காருக்கு ஓட வேண்டாம்.

மனிதர்களை மனிதர்களாக மதியுங்கள் நடத்துங்கள். உறவு மனுஷாளோடு சேர்ந்து வாழ கத்துக்கணும். கூட்டுக் குடும்பமாக இருக்க தாத்தா பாட்டிக்கும் மனப்பக்குவம் இருக்கணும். யாருக்கும் பாரம்னு நினைக்கக் கூடாது. முதியோர் இல்லத்தை நோக்கி ஓடக் கூடாது. மேற்கத்திய நாட்டை காப்பியடிக்காதீங்க. அதே சமயம் என் பிள்ளைதான்னு எல்லாத்தையும் ஒட்டு மொத்தமா கொடுத்துட்டு அனாதையா நிக்காதீங்க.

குடும்ப பாரம்பர்யத்தைப் போதிக்கிற இந்தியப் பண்பாட்டு மையங்கள் அமைக்கப்பட்டு செயல்படணும்.

திருமதி சுரய்யா

('ஏரோபிக்ஸ்' கற்றுத் தருவதன் மூலம் இளைய தலைமுறையினருடன் தொடர்பு வைத்திருப்பவர்) –

இந்திய நாட்டின் பாரம்பர்யத்தையும் மரபுகளையும் உண்மையாகவே பாதுகாக்க வேண்டும், நம் பழக்க வழக்கங்களையும் பின்பற்ற வேண்டும் என்று ஆத்மார்த்தமாக நினைக்கிறவர்கள் – தங்களது இல்லத்தில் அதை இன்னும் கடைபிடித்துதான் வருகிறார்கள். இதில் நூறு சதவீதம் நமக்கு நாமே உண்மையாக இருக்க வேண்டும்.

நம் மரபுகளை உதறிக் கொண்டே வருவது துன்பமான விஷயம்தான். நான் பல ஆண்டுகளாக உடற்பயிற்சி வகுப்புகளை எடுத்து வருகிறேன். முன்பெல்லாம் உடற்பயிற்சியாக, அதாவது பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த வகுப்பை இப்போது நான் நம்முடைய பாரம்பர்யத்துக்கு ஏற்ற வகையில் அமைத்து எப்படி நன்மை பெறலாம் என்று கற்பித்து வருகிறேன்.

நமஸ்காரம் என்று கை கூப்பிச் சொல்லுவதும் அதைவிட ஸ்வாமி முன் சேவிப்பது – சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து – நமஸ்காரம் செய்வதை அன்றாடம் கடைபிடித்தால் நம் உடலின் பல பாகங்களில் அழுத்தம் உண்டு செய்வது மேன்மையானது. (நம் தாத்தா பாட்டி இதை செய்து வந்தனர் ஆச்சரியமாக உள்ளதா?)

இஸ்லாமியர் நமாஸ் செய்யும் போது, சர்ச்சுகளில் முட்டிக்கால் போட்டு (மண்டியிட்டு) பிரார்த்தனை செய்வது இதையெல்லாம், நம் வருங்கால சந்ததியினருக்குச் சொல்லிக் கொடுத்து கடை பிடிக்குமாறு பெற்றோர்கள் பார்த்துக் கொண்டால் நாம் மெல்ல மெல்ல மரபுகளை பிடித்து விடலாம்.

எனக்குத் தெரிந்து ஒரு மூத்த அரசு அதிகாரி, இரவு நேரம் தன் குடும்பத்தினருடன் தரையில் அமர்ந்துதான் சாப்பிடுவார். நல்ல பழக்கம். மூட்டு வலி வராது. அதே நேரம், மனைவி மக்களுடன் ஆற அமர பேசவும் நேரம் உண்டு என்பார்.

பெண்கள் வேலைக்குப் போனாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி, ஈகோவும் கூடாது. எதிர்பார்ப்புகளும் கூடாது. நம்மை யாரும் மதிக்கவில்லை என்ற எண்ணம் தாழ்வு மனப்பான்மையில் கொண்டு விட்டுவிடும். எதிர்பார்த்தால்தான் ஏமாற்றம், அதையே மகிழ்ச்சியுடன் கொஞ்சம் அன்பையும் சேர்த்து அளித்துப் பாருங்கள்.

சந்தோஷத்தின் இரகசியம் நீங்கள் உங்களுக்குப் பிடித்ததைச் செய்வதில் இல்லை, எதைச் செய்தாலும் மகிழ்ச்சியுடன் செய்வதில்தான் இருக்கிறது.

கடவுளை உங்களுக்குள்ளேயே பாருங்கள். 'ஹாய் – பாய்' சொல்வதைத் தவிர்த்து நமஸ்காரம் சொல்ல பழகிக் கொள்ளுங்கள். பாரம்பர்யத்தைக் காக்க சில விஷயங்களை விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது.

பேட்டி : **ஹேமா சத்தியமூர்த்தி**

பகளாபாத் தயாரிக்க சாதம் வேக வைக்கும்போது ஒரு ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஜவ்வரிசி வீதம் கலந்தால் குழைவாய் இருக்கும். ருசியும் பிரமாதமாக இருக்கும்.

– சி. கவுதமி



சமையல் ரகசியங்கள்

சென்ற இதழில் சமையலை மணக்கச் செய்ய சிறுசிறு இரகசியங்களை வெளியிட்டிருந்தீர்கள் அல்லவா? இதோ மேலும் சில சமையல் ரகசியங்கள்:

செய்ய வேண்டியவை :

◆ நூடுல்ஸ் தயாரிக்கும் போது தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து நூடுல்ஸைப் போட்டு மூடி வைத்து விடு கிறோமல்லவா? அந்த நீருடன் 1 டீஸ்பூன் சமையல் எண்ணெய் விட்டுப் பிறகு நூடுல்ஸைப் போடுங்கள். வெந்த நூடுல்ஸ் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் இருக்கும்.

◆ கீரை மசியல் தயாரிக்கும்போது கீரை வெந்ததும் கடையும் போது ¼ டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கடையுங் கள். கீரை தனிச் சுவையாக இருக்கும்.

◆ இட்லிக்கு மாவு அரைக்கும் போது உளுந்தைப் பொங்கப் பொங்க அரைக்க தண்ணீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளித்துத் தெளித்து அரைக்க வேண்டும்.

◆ சாம்பார் மணக்க வேண்டுமா? இறக்குவதற்கு முன் 1 டீஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு, 1 டீஸ்பூன் வரமல்லி 1 வர மிள காய் வறுத்து கொரகொரவென அரைத்துக் கலங்குங்கள். சாம்பார் கம..... கம....

◆ ரவை மற்றும் பருப்பு வகைகளை பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு டைட் டாக மூடி பிரிட்ஜில் வைக்கவும். மாதக் கணக்கானாலும் வண்டு பிடிக்காது.

◆ தயிர் உறைய வைக்கும்போது மண்சட்டி வாங்கி வைத்துக் கொண்டு அதில் உறைய விடவும். தயிர் கெட்டி யாக உறைவதுடன் எளிதில் புளிக்காது.

◆ வெங்காயக் குழம்பு, புளிக்குழம்பு தாளிக்கும் போது கடுகுடன் சிறிது சோம்பு சேர்த்துத் தாளிக்கவும். வாசனை யுடன் குழம்பு மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

◆ தேங்காய்ப்பால் ஆப்பம் சுடும் போது ஆப்பம் மிருதுவாக எடுக்க வர வேண்டுமா? முதல் நாள் மாவு அரைக்கும் போது கடைசியில் தேங்காய்ப்பூ சிறி துடன் ஒரு கரண்டி சாதத்தைச் சேர்த்து 5 நிமிடம் அரைத்து எடுக்க வேண்டும். ஆப்பம் மிகவும் மிருதுவாக வரும்.

◆ தேங்காய் சட்னி ருசியாக இருக்க வேண் டுமா? பச்சை மிளகாய் இஞ்சி சேர்த்து அரைத் துத் தாளிக்கும் போது சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வதக்கிப் போடவும்.

◆ ரவா தோசை ஹோட்டலில் கிடைப் பது போல மொறுமொறு வென வர வேண்டுமா? ரவை, மைதா, அரிசி மாவு 1:1:1 என்கிற விகிதத் தில் கலந்து மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்துச் சுடவும்.

◆ ரசத்தை இறக்கி வைத்ததும் ஒரு துளி நெய் சேர்த்து பச்சைக் கொத்துமல்லியை மிதக்க விடுங்கள் ருசியே தனிதான்.

◆ ரஸ்க் அல்லது ட்ரைபிரட்டை மிக்ஸி யில் நன்றாகப் பொடி செய்து 1 டீஸ்பூன் நெய் அல்லது ரீபைண்ட் எண்ணெயில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளுங் கள். வறுவல், கிரேவி போன்றவற்றில் உப்பு அதிகமாகி விட்டால் ரொட்டித்தூள் சிறிது தூவி அதிகப்படி உப்பை இரகிக்கலாம். சாதாரணமாக வறு வலில் சுவை கூட்ட ரொட்டித்தூள் 1 ஸ்பூன் சேர்க்கலாம்.



இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : நூடுல்ஸ் **கடைசி தேதி : 15.12.99**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

செய்யக் கூடாதவை :

◆ டீ போடும்போது டீத் தூளுடன் சர்க்கரையைச் சேர்த்து கொதிக்க விடாதீர்கள். டீயின் சுவை குறைந்து விடும்.

◆ புதினா, பச்சைக் கொத்தமல்லி சட்னி தயாரிக்கும் போது சட்னியை தாளித்த பிறகு அதிக நேரம் கொதிக்க விடாதீர்கள். பச்சை நிறம் மாறாமல் இருக்கும் போதே இறக்கி வைக்கவும்.

◆ ஃப்ரையும்ஸ் பொரித்தெடுக்கும் போது எண்ணெய் ரொம்பவும் காயக் கூடாது. எண்ணெய் புகையாமல் இருக்கும் போதே பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.

◆ குலோப் ஜாமூன் செய்யும்போது உருண்டைகளை அழுத்தி உருட்டாதீர்கள். மிருதுவாக உருட்டவும். அப்போதுதான் நன்றாகப் பொரிந்து ஊறியதும் மிருதுவாக இருக்கும்.

◆ சோடா உப்பை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்காதீர்கள். வயிற்று உபாதைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

◆ பாகற்காய், வெண்டைக்காய் போன்றவற்றைப் போட்டுக் குழம்பு வைக்கும் போது தனியாக எண்ணெயில் வதக்காமல் போட்டு குழம்பு வைக்கக் கூடாது.

◆ ரவா இட்லி தயாரிக்கும்போது ரவையுடன் சாமான்கள் சேர்த்து மோர் ஊற்றிக் கரைத்தவுடன் இட்லி ஊற்றி வைக்கக் கூடாது. குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்க வேண்டும்.

◆ காய் வேக வைத்த தண்ணீரை கீழே ஊற்றி விடாதீர்கள். சத்து முழுவதும் இறங்கி இருக்கும். குழம்பு தயாரிக்கும் போது தண்ணீருக்குப் பதில் இந்தத் தண்ணீரை விட்டுக் குழம்பு வைக்கலாம்.

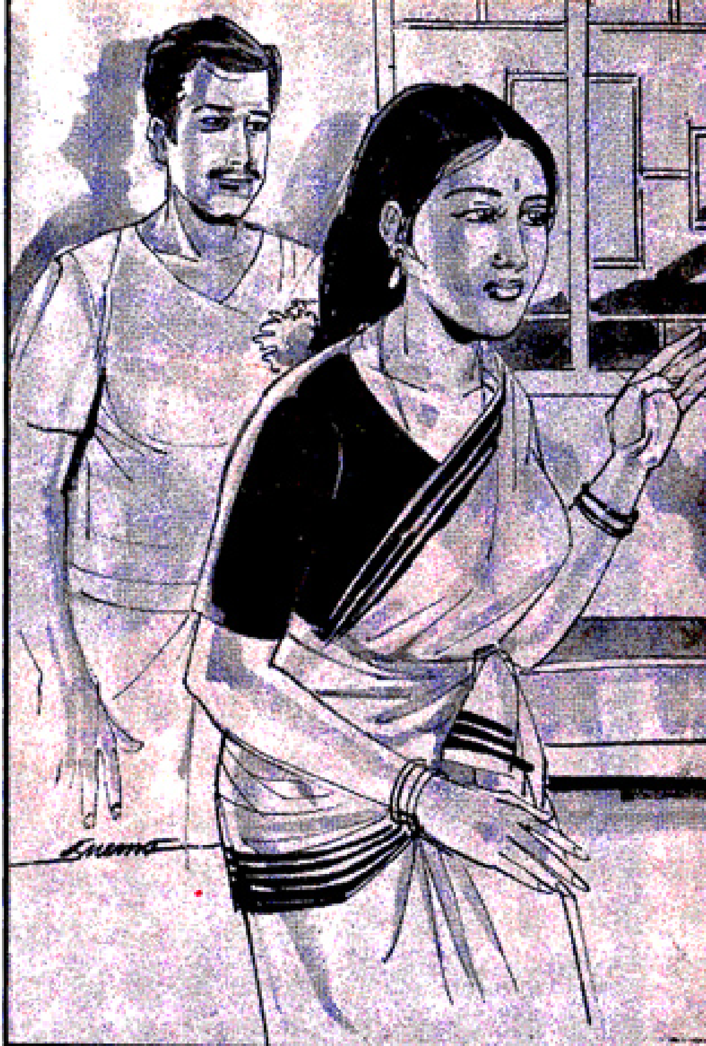
◆ சாம்பாரை சாம்பார் பொடி போட்டதும் அதிக நேரம் கொதிக்க விடாதீர்கள். சாம்பார் வாசனை முழுவதும் போய் கண்டக் குழம்பு வாசனை வந்து விடும்.

◆ ஊறுகாயை அவ்வப்போது வெயிலில் வைக்காமால் விட்டு விடாதீர்கள். கெட்டு விடும். ஜாடியின் மேல் மெல்லிய துணியால் வேடுகட்டி அவ்வப்போது வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும்.

— கீதா தெய்வசிகாமணி

சமையலறை வேலைகளை முடித்துவிட்டு, படுக்கப்போன ரமா, தாறுமாறாக படுத்துக் கொண்டிருந்த நான்கு வயது ஸ்ருதியை சரியாகப் படுக்கச் செய்து போர்த்திவிட்டாள். "வீக்" பத்திரிகை மேலே கிடக்க, குறட்டைவிட்டுத் தூங்கிக் கொண்டிருந்த குமாரை பார்த்தபோது, "ஐந்து வருடம் ஆகியும் மனைவியை புரிந்து கொள்ளாமல், மனசு கஷ்டப்படும் படி பேசிவிட்டு எப்படித் தான் நிம்மதியாக இவரால் தூங்க முடிகிறதோ?" என்று தான் நினைக்கத் தோன்றியது. லைட்டை அணைத்து விட்டு, படுத்துக் கொண்ட ரமாவிற்குத் தூக்கம் வந்த பாடில்லை. தூங்கப் போகுமுன் குமாருக்குப் பிடிக்காததை, பேசியிருக்க வேண்டாமோ? என்று தோன்றியது. பின் எப்போதுதான் பேசுவது?

ராத்திரிதானே நேரம் கிடைக்கிறது. காலையில் பேப்பர் படிக்கும் போதோ, டி.வியில் நியூஸ் பார்க்கும் போதோ பேசக் கூடாது. அதுக்கப்புறம் குளியல், டிபன், ஆபிஸ் என்ற இயந்



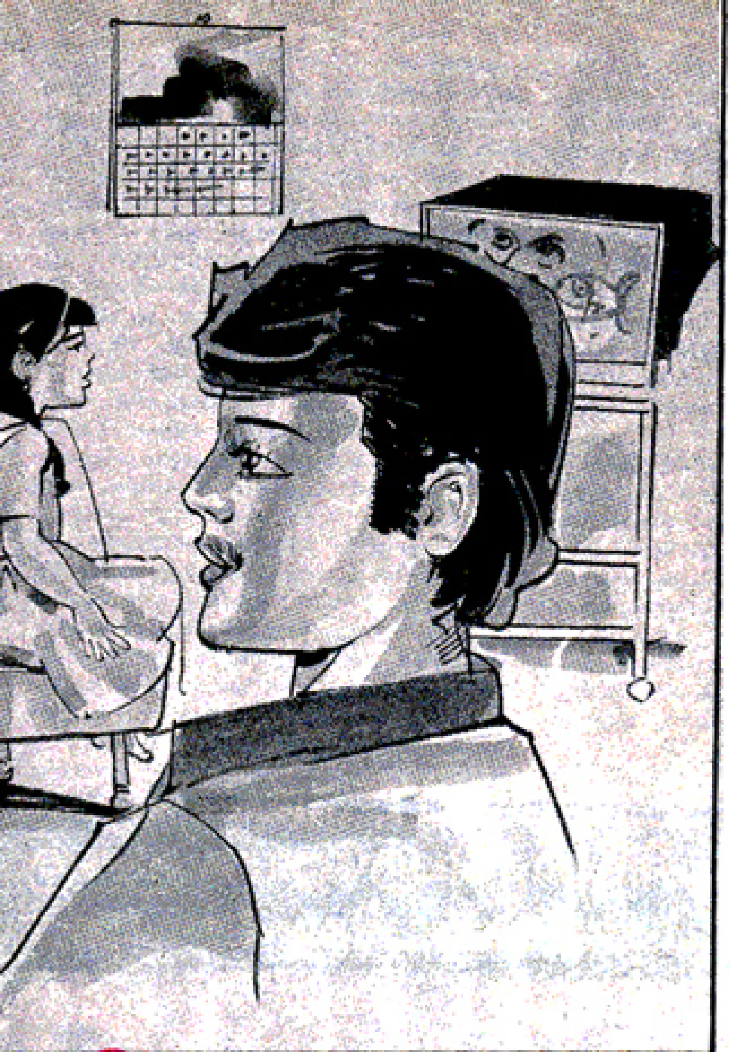
பரிஞ்சண்டர்

திரத்தனமான வாழ்க்கையில், பேசவே நேரம் கிடைப்பதில்லை. அதிலும் சில விஷயங்களை, குமாரின் மூடு கருதி ஒத்தி வைக்க வேண்டியிருக்கிறது. இன்றே பேச வேண்டும் என்பதால்தான், இரவு சாப்பாடு முடிந்த பின்னர் ரமா பேச ஆரம்பித்தாள். நடந்தது இதுதான் -

குமாரின் மாமா பிள்ளைக்கு இந்த ஊர் என்ஜினீயரிங் காலேஜில் இடம் கிடைத்திருக்கிறது. காலையில், மாமா, ஆபிஸுக்கு போன் பண்ணி, அவரது பிள்ளை தினேஷ் நாளை வருவதாகவும் அவர்கள் வீட்டிலேயே தங்கிப் படிக்கப் போவதாகவும் சொல்லியிருக்கிறார். குமார் இந்த விஷயத்தைச் சொன்னபோது,

"என்னங்க இது, தினேஷுக்கு இங்க இடம் கிடைச்சிருக்குன்னு முன்னாடியே தெரியும். ஊருக்குப் போனபோதே இதப்பத்தி மாமாகிட்ட பேசியிருக்கலாம், இல்லியா?" என்றாள் ரமா.

"என்ன பேசணும்?"



போதும்!

பத்மாவதி முத்துக்குமார்

"என்ன பேசணுமா, சொந்த வீட்டுக்கு ஆசைப்பட்டு, லோனில் வீட்டைக்கட்டி, கடனை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இப்ப இருக்கற நிலைமைல நம்மால முழுப் பொறுப்பு ஏத்துக்க முடியுமா? என்ஜினீயரிங் கோர்ஸ்னா நிறைய செலவாகும். செலவு பத்தி மாமா ஏதும் சொன்னாரா?" என்று கேட்டான்.

"அதப்பத்தியெல்லாம், அவர்கிட்ட, என்னால பேச முடியாது" அழுத்தந்திருத்தமாக குமாரிடமிருந்து பதில் வந்தது.

"நம்ம பிரச்னையை நாமதாங்க பேசணும். நாம சொன்னாத்தான் மத்தவங்களுக்குத் தெரியும். தவிர, காலேஜ் பையன்னா நல்லது, கெட்டது எல்லாமிருக்கும். நம்ம வீட்ல இருக்கறச்சே எதுவும் சொல்லாமல் இருக்க முடியாது. நாம ஏதாவது சொல்லப் போய், வீண் பொல்லாப்பெல்லாம் ஏற்படும். இதெல்லாம், அவசியமா சொல்லுங்க," என்றதுதான் தாமதம்.

"அல்பத்தனமா பேசாத, எங்க மனுஷங்கன்னாலே, நல்லதே படாதே உனக்கு. இந்தப் பேச்சை இத்தோட நிறுத்திக்கோ. குடும்பம்னா ஒருசில ரெஸ்பான்ஸிபிலிட்டிஸ் எடுத்துக்கத்தான் வேணும். தினேஷ் இங்கதான் இருப்பான், எல்லாத்தையும் நான் பார்த்துக்கறேன்" திட்டவட்டமாகச் சொல்லியபடி எழுந்து சென்று விட்டான் குமார்.

ரமாவிற்கு வேதனையால் துக்கம் தொண்டையை அடைத்தது.

என்ன பேசுகிறார் இவர்? மாமி ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே இருந்தாலும், அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல், எவ்வளவு மரியாதையாக நடந்து கொள்கிறேன். மாமா பெண் பாமா கல்யாணத்துக்கு புடைவை, நகைகளிலிருந்து ஸ்டிக்கர் பொட்டுவரை, அவருக்குப் பிடித்ததாய் கடைகடையாய் ஏறி இறங்கி நான்தானே வாங்கி வந்தேன். இப்பவும், "நறுக் நறுக்"கென்று குத்தம் சொல்லும் மாமியை நினைத்து தயக்கம், தவிர இப்ப இருக்கிற நிலையில முழுப் பொறுப்பும் ஏத்துக்கறது கஷ்டம்னு சொன்னால், அல்பம், பொறுப்பில்லாதவன்னு வாய்க்கு வந்தபடி

பேசுகிறாரே? பிரச்னை என்றால் நானுந்தானே கஷ்டப்படப் போகிறேன். நல்லது கெட்டது கலந்தாலோசித்து முடிவு செய்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும். ஏன் இவர் 'புரிந்து கொள்ள மாட்டேன்' என்கிறார்!

நடந்ததையே நினைத்துக் கொண்டிருந்த ரமா, எப்போது தூங்கினாளோ, சரியாக ஐந்தரைக்கெல்லாம் முழிப்பு வந்து விட்டது. ஏழு மணிக்குக் குக்கர் சத்தம் கேட்டபோது, குமார் உள்ளே வந்தான். "என்ன, கண்ல கங்கை காவேரி எல்லாம் திரண்டு வந்துகிட்டிருக்கா, பார்த்து, சமையல் கரிக்கடாம பார்த்துக்கோ" என்றவனிடம் பதில் சொல்லாவிட்டாலும், மனது மேலும் வலித்தது.

குமாருக்கு சகோதர, சகோதரிகள் இல்லாததால் தினேஷும், பாமாவும்தான் கூடப் பிறந்தவர்கள். அவர்களும், "அண்ணா" என்றுதான் கூப்பிடுவார்கள். மாமா ரொம்ப பேச மாட்டார். குமாரின் பெற்றோர்கள் கஷ்டப்பட்ட நாட்களில், மாமா நிறைய உதவியிருக்கிறாராம். அதனால், குமாருக்கு அவர் மீது மதிப்பும், மரியாதையும் அதிகம். மாமிதான் அதை உபயோகித்துக் கொள்வாள், ஏதாவது வேண்டுமென்று குமாருக்கு லெட்டர் எழுதினால், உடனே வாங்கி அனுப்பி விடுவான்.

தினேஷ் வருவதால், சீக்கிரமே ஆபிஸிலிருந்து வந்து ஸ்டேஷனுக்குப் போய் அவனை அழைத்து வந்தான் குமார். தினேஷ் காலேஜ் போக ஆரம்பித்து ஒரு மாதம் ஓடி விட்டது. ஸ்ருதி அவனோடு ஒட்டிக் கொண்டு விட்டாள். அவனும் பிரியத்தோடு அண்ணா, மன்னி என்று பழகியது ரமாவுக்கு சந்தோஷமாகவே இருந்தது. ஆனால், ஸ்ருதி ஹோம்ஒர்க் செய்யும் நேரத்தில் 'வி' டி.வியையோ, டேப்பையோ போட்டுக் கொண்டு, 'ஸ்ருதிக்குட்டி டான்ஸ் ஆடலாமா?' என்று சொல்வதைப் பார்த்து ரமாவால் கவலைப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

ரமா, டிஸ்டன்ஸ் எஜுகேஷனில் டிகிரி படித்துக் கொண்டிருந்தாள். மேத்ஸ் பேப்பர் ஒன்று பாக்கியிருந்ததால், தினமும் ட்யூஷன் போய் வந்தாள். ட்யூஷன் போகவும், குழந்தையை ஸ்கூல் கொண்டு விட்டு அழைத்து வரவும் சன்னி வாங்கி வைத்துக் கொண்டிருந்தாள். தினேஷ் வந்ததிலிருந்து ரமாவுக்கு வண்டியே கிடைப்பதில்லை. ஃப்ரெண்ட்ஸ் வீட்டிற்கு எடுத்துக் கொண்டு போய் விடுவான்; சில சமயம் சன்னி இருக்கும் ஆனால் பெட்ரோல் இருக்காது. ரமா, வண்டியைத் தள்ளிக் கொண்டு சென்று பெட்ரோல் ரொப்பிக் கொண்டோ, ரிக்ஷா வைத்துக் கொண்டோ போகும்படி ஆனது. சில நாள் க்ளாஸுக்குப்


சீமாரு பழைமை
யூரோக்ளீன் புதுமை!
EUREKA FORBES LTD
YOUR FRIEND FOR LIFE
Visit us at : www.eurekaforbes.com
Euroclean
Open your door to health and hygiene. For a free demo in the comfort of your home, page your friend from Eureka Forbes on 9622-343434 or call CHENNAI: BURKIT ROAD: TEL: 4348978, 4338197, AMINJIKARAI: TEL: 6424579/5243. SAIDAPET: TEL: 2301152/53/54. T NAGAR: TEL: 8234721/4514. COIMBATORE: TEL: 433180, 454401. ERODE: TEL: 261397, 261501. MADURAI: TEL: 587728 / 216. PONDICHERRY: TEL: 372480, 372823. SALEM: TEL: 419422, 411235. TIRUNELVELI: TEL: 577363/574917. TRICHY: TEL: 461867, 464943, 414967. NEYVELI: TEL: 62379. BANGALORE : TEL: 222 4453 / 226 7746 / 552 2333. HYDERABAD : TEL : 784 0206 / 331 5451 / 756 7185. MUMBAI : TEL: 430 1725./820 6060.



ஒரு சகோதரி பிரண்டை துவையல் பற்றி எழுதியிருந்தார். முழுவதும் பிரண்டைத் துவையல் இல்லாவிட்டாலும் எந்தத் துவையல் செய்தாலும் ஒரு சிறு துண்டு நன்கு வதக்கிய (வதக்காவிட்டால் தொண்டை அரிப்பு தாங்க முடியாது) பிரண்டையை வைத்துத் துவையல் செய்தால், உடம்புக்கு நல்லது.

- ரேவதி வாசுதேவன்

போக முடியாமல் போனது. காலேஜ் பீஸ், பெட்ரோல் செலவு போன்ற செலவுகளால் ரெண்டு மாதமாக லோன் கட்ட முடியாமல் போனது.

குமாருக்கு நிலைமை புரியாமலில்லை. இண்டாடினாலும், இவளிடம் பேச ரெடியாக இல்லை. ரமா ஒரு நாள் தானாகவே பேச்செடுக்கப் போக, "ஆபிஸ்லதான் ஆயிரம் பிரச்னைன்னா, வீட்டுக்கு வந்தால் இங்கேயும் நிம்மதி இல்லை" என்ற பதில் வர, எப்படியோ போகட்டும் என்று விட்டு விட்டான். ஆனால் குழந்தை படிப்பையும், க்ளாஸையும் பற்றி விட்டுவிட முடியவில்லை.

அன்று சாயங்காலம் ஐந்தரை மணிக்கு கரெண்ட் கட் ஆனதால் தினேஷ், ஸ்ருதி, ரமா மூவரும் மொட்டை மாடியில் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். காலேஜ் பற்றியெல்லாம் விசாரித்த பின்னர்,

"தினேஷ், இங்க எல்லாம் உனக்கு சௌகர்யமா இருக்கா?" என்றாள் ரமா.

"ஓ... நான் ஹாயாக இருக்கேன். என்ன மன்னி திடீர்னு கேட்கறீங்க?"

"சும்மாதாம்பா கேட்டேன். எனக்கு உன்னோட ஹெல்ப் கொஞ்சம் வேணும்."

''என்ன செய்யணும் சொல்லுங்க'' என்றவனிடம்,

"இந்த ஸ்ருதி குட்டி வரவர ஹோம்ஒர்க்கே பண்ண மாட்டேங்கறா. டிவி முன்னாடியே உட்கார்ந்திருக்கா. சாயங்காலம் ஒரு மணி நேரம் நீதான் அவள உட்கார்த்தி வச்சு ஹோம் ஒர்க் பண்ண வைக்கணும்" என்றாள் ரமா.

"இது என்ன பிரமாதம் மன்னி? ஸ்ருதி குட்டி நான் சொன்னா கேட்பா."

''நான் டிகிரி முடிக்க மாத்ஸ் க்ளாஸ் போயிண்டிருக்கேன். பதினொரு மணிக்கு, க்ளாஸ் முடிச்சுண்டு, அப்படியே ஸ்ருதியை ஸ்கூலிலிருந்து அழைச்சுண்டு வந்துடுவேன். காலம்பற காலேஜ் போறதுக்கு முன்னாடி, நீ ஒரு ஹெல்ப் பண்ணணும். வண்டில பெட்ரோல் இருக்கான்னு பார்த்து, ரொப்பி வைச்சுடு. அப்புறம், வீட்டு சாவி ஒண்ணு ஒங்கையிலே இருக்கட்டும். நான் க்ளாஸ் போற நேரத்தில், நீ வந்தாகூட டேபிள்ல சாப்பாடு ரெடியா இருக்கும். திரும்பிப் பூட்டிட்டு போறச்சே மட்டும், பூட்டை ஒரு தடவைக்கு இரண்டு தடவையா இழுத்துப் பார்த்துட்டு போயிடு," என்ற ரமா, தினேஷ் முகத்தைக் கூர்ந்து நோக்கியபடி,

"என்னடா, மன்னி பக்கத்துல இருந்து பார்த்து செய்யாம நம்பளயே பண்ணிக்கச் சொல்றாளேன்னு நினைக்கிறயா, எதுவானாலும் சொல்லு" என்றாள்.

"நோ, நோ அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்ல மன்னி. ஏதாவது ஹெல்ப் பண்ணிண்டிருந்தாத்தான் நானும், ஃப்ரீயா ஃபீல் பண்ணுவேன். எங்கிட்ட சொல்லிட்டீங்கல்ல, நான் பார்த்துக்கறேன்'' என்றான்.

பின் விளைவு எப்படியிருக்குமோ என்ற நினைப்பு தோன்றினாலும், ஓரளவுக்கு நிலைமை சரியாகும் என்று எண்ணியபடி எழுந்து சென்றாள் ரமா.

தினேஷ் புத்திசாலி. நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டான் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஸ்ருதிக்கு வேடிக்கை காட்டிக் கொண்டே படிக்க வைத்தான். அவசியமான நேரம் தவிர வண்டியை எடுப்பதேயில்லை. என்ன ஹெல்ப் வேண்டுமோ, பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தான். அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை.

''மன்னி, இந்த அயர்ன் பாக்ஸ் ஒர்க் பண்ணலையா?'' என்றான்.

"இல்லப்பா. கண்டிஷன்லதான் இருக்கு. ஆனா எனக்கு இஸ்திரி போட ஒழியாததால, டோபிகிட்டயே கொடுத்திடறேன்" என்றவுடன் ஸ்டூலைப் போட்டு, அயர்ன்பாக்ஸை எடுத்துக் கொண்டே, "இனிமே ஐயாவோட கைவண்ணத்தைப் பாருங்க" என்றபடி குமார் சட்டையிலிருந்து, ஸ்ருதியின் யூனிபார்ம் வரைக்கும் அயர்ன் செய்து வைத்து விட்டான்.

பாமா கூட இருமுறை வந்துவிட்டுப் போனாள். ஒரு வருடம் ஓடி விட்டது. பட்ஜெட்டில் துண்டு விழுவது கூட ஒரு பொருட்டாக இல்லை ரமாவுக்கு. தினேஷ், நிலை

மையை புரிந்து கொண்டு நடப்பது சந்தோஷமாக இருந்தது. "புரிந்து கொள்ளவில்தான் எவ்வளவு திருப்தி என்று எண்ணிக் கொண்டாள். தினேஷுக்குப் பரீட்சை சமயங்களில், ப்ளாஸ்க் காப்பி பிடிக்காது என்பதால், நேரத்துக்கு அவனே எழுந்து டீயோ, காப்பியோ போட்டுத் தருவான். பரீட்சை முடிந்து தினேஷும் ஊருக்குப் போயாகி விட்டது. வீடே வெறிச் சென்றிருந்தது. குமார் பாட்டுக்கு எப்போதும் போல் ஆபீஸ் போய்க் கொண்டிருந்தான். லீவு முடிந்து, தினேஷ் வரும் லெட்டர் கண்டு ரமா மிகவும் சந்தோஷப்பட்டாள்.

தினேஷ், ஊரிலிருந்து திரும்பி ஒரு வாரமாகி விட்டது. ஆனால் அவனிடம் ஏதோ மாற்றம் தெரிந்தது. கலகலப்பேயில்லை. ஸ்ருதியிடம் கூட அவ்வளவாக விளையாடவில்லை. அன்று இரவு, எல்லாரும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தபோது,

"அண்ணா, நாளைக்கு நான் ஹாஸ்டல்ல ஜாய்ன் பண்ணப் போறேன்" என்றான் தினேஷ்.

திடீரென்று தினேஷ் இப்படிச் சொன்னவுடன், ரமா, குமார் இருவருமே திடுக்கிட்டுத் தான் போனார்கள்.

"என்னடா, சொல்ற?" என்ற குமாரிடம்,

"இல்லண்ணா, அநாவசிய பிரச்னைகளை அவாய்ட் பண்ணணும்னா, இதுதான் சரி" என்றான்.

"என்ன, அநாவசிய பிரச்னை? இவ எதுவும் சொன்னாளா?" என்று ரமாவை முறைத்தான் குமார்.

இப்பவும், தன்னை முறைப்பது குறித்து எரிச்சல் ஏற்பட்டது ரமாவுக்கு.

"மன்னி எதுவும் சொல்லல, மன்னிய யாரும் எதுவும் சொல்லக் கூடாதுன்னுதான், இந்த முடிவு" என்றான் தினேஷ்.

"இரண்டு மாதம் முன்னாடி பாமா இங்க வந்திருந்தால்ல. இப்ப பிரசவத்துக்கு அம்மா வீட்லதான் இருக்கா" என்றான்.

"சரி, அதுக்கு என்ன?"

"மன்னி என்னை ஒரு வேலைக்காரனாட்டம் நடத்தறதா அம்மாகிட்ட பாமா சொல்லியிருக்கா. அம்மாவும், அதக்கேட்டுட்டு மன்னிய கண்டபடி பேசறா. இங்கே, பக்கத்துல ஒரு மணி பிரயாண தூரத்துலதான் பாமா இருக்கா. சொந்தத் தம்பிதானே நான்? என்னை ஒரு தடவையாவும் அவா வீட்டுக்குக் கூப்பிட்டிருக்காளா? நான் போனபோது கூட, என்ன சாப்பிடறே?'ன்னு ஒரு வார்த்தை கூட கேட்கல, 'சாப்பிட்டு வந்திருப்பியே தினேஷ்?'ன்னுதான் கேட்டா. பூண்டு போட்ட குழம்பும் தொட்டுக்க உருளைக் கிழங்கு ரோஸ்ட்டும் பிடிக்கும்னு மன்னி பண்ணிப் போடுவாங்க. மன்னிக்குத் தெரியறது கூட பாமாக்குத் தெரியாது. அவ, மன்னியப்பத்தி பேசறா? அங்க வீட்ல ஒருத்தனாத்தாம்மா நான் இருக்கேன்னு சொல்றத அம்மா கேட்டுக்கறாப் பல இல்ல, அதான் ஹாஸ்டல்க்குப் போலாம்னு எனக்குத் தோணித்து" என்றவன் சற்று நிறுத்தினான்.

குமார் அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். ரமா எதுவும் சொல்லவில்லை.

"அது மட்டுமில்ல அண்ணா, நான் இங்க இருக்கறதால அப்பா ஒரு பைசா கூட அனுப்பறதில்ல. சின்ன வயசுல, அத்தைக்கு அப்பா ஹெல்ப் பண்ணினது உண்மைதான். அதையே அம்மா இன்னும் பேசிண்டிருக்கா. கல்யாணத்துக்கெல்லாம் நீங்க ஹெல்ப் பண்ணலயா, இல்ல சின்ன வயசுலிருந்து எங்களுக்கெல்லாம் வாட்சிலேருந்து எல்லாம் வாங்கித் தரலையா, கஷ்டப்படறான்னா சரி, நல்ல நிலைமைல இருந்தும் ஒரு பைசா கூட தராதது எனக்குப் பிடிக்கல. உங்களுக்கும் குடும்பச் செலவு இருக்கும்னு நினைச்சுப் பார்க்காததோட, மன்னிய வேற பேசறது எனக்கு நியாயமாப்படல, அதான் ஹாஸ்டல்ல சேர்ந்துக்கறேன், நீங்களே பணம் அனுப்புங்கன்னு சொல்லிட்டு வந்துட்டேன்" என்றான்.

குமார் இதை எதிர்பார்க்கவில்லை என்று அவன் முகமே சொன்னது. ரமாவுக்கு என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை.

கம்மா சப்பாத்தி இன்று போரடித்து விட்டது என்றாள் என் மகள். முன்னங்கிளைத் துருவி சப்பாத்தி மாவில் போட்டேன். பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டேன். சிறிதளவு மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்துக் கலந்து சப்பாத்தி செய்தேன். அடடா! நான், நீ என்று போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டார்கள்.

– எஸ். விஜயா



எனது தங்கை கல்யாணத்தை தைமாதம்தான் செய்ய வேண்டும் என்றார் பாட்டி. ''தை மாதம் கல்யாணம் பண்ணா ஒரு ஆறுமாதம் உடனே உடனே எந்தப் பண்டிகையும் வராது. சீர் செய்யும் பண்டிகைகள் ஆடி மாதத்திலிருந்துதான் ஆரம்ப மாகும். எனவே நாம் கல்யாணத்தை முடித்து மூச்சு விட்டு நிமிர முடியும்'' என்றார். பிறகு எல்லோரும் அதை உணர்ந்தோம்!

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



மறுநாள் காலை, ஏழு மணி இருக்கும்.

"மன்னி, மன்னி என்னோட பேக்லேருந்து டிரெஸ்ஸெல்லாம் எடுத்தீங்களா?" என்றபடி வந்தான் தினேஷ்.

"ஆமாம், தோய்க்கறதுக்காக எல்லாத்தையும் மெஷின்ல போட்டிருக்கேன்" என்றாள் ரமா.

"என்ன மன்னி இது. ஹாஸ்டலுக்குப் போற துக்காக பேக் பண்ணி வச்சிருந்தேன்" என் றான்.

"நீ ஹாஸ்டல் போகப் போறதில்ல, அதான் எடுத்து தோய்க்கப் போட்டேன்" என்ற ரமா விடம்,

"என்ன மன்னி, விளையாடறீங்க" என்றான் தினேஷ்.

"தினேஷ், ஊர்ல அவங்க சொல்றது இருக் கட்டும். உன்னை வேலைக்காரனா நடத்தறதா உனக்குத் தோணறதா? சொல்லு" என்றாள் ரமா.

"உங்களப் பத்தி எனக்குத் தெரியாதா மன்னி, அப்படி நினைச்சிருந்தா நான் என்னிக்கோ ஹாஸ்டல் போயிருக்க மாட் டேனா?" என்றவனிடம்,

"நீயாவது புரிஞ்சுகிட்டியே, அது போதும் எனக்கு" என்று குமாரின் காதில் விழும்படி அழுத்தமாகக் கூறி உள்ளே சென்றாள் ரமா.

பின்னாடியே வந்த தினேஷ், "நான் நேத் திக்கு அவ்வளவு தூரம் விவரமாகச் சொல்லி கூட, இப்படிப் பேசறீங்களே" என்றான்.

"நீ சொல்றதுல நியாயம் இருந்தாலும், இந்தப் பிரச்னைக்கு இதுதான் வழிங்கறது கிடையாது. போய் காபியக் குடிச்சுட்டு வேற வேலயப் பாரு" என்று அந்தப் பேச்சுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தாள் ரமா.

அடுத்த மாதம்.

"மன்னி ஸ்கூல்ல டைரிய தேடித்தராம, இப்ப, அப்பன்னு உங்கள அலைக்கழிச்சாங் கல்ல. இன்னிக்கு ஃபயர் பண்ணி வாங்கி வந் துட்டேன்" என்று சொல்லி டைரியைக் கொடுத்துவிட்டு, "இந்த இரண்டு ரசீதையும் பைல் பண்ணி வச்சுக்கோங்க, நான் கொஞ்சம் வெளியில போய்ட்டு வந்திடறேன்" என்று சொல்லிவிட்டு சென்று விட்டான். டைரியில் அந்த மாத ஃபீஸ் கட்டப்பட்டு விட்டதாகக் குறிக்கப்பட்டிருந்தது. ரசீது இரண்டும்; கரெண்ட் பில் போன் பில் கட்டியதற்கான ரசீது. வரட்டும் பேசிக்கொள்ளலாம் என்று காத்திருந்தாள் ரமா.

மதியம் இரண்டு மணிக்கு குமார் சாப் பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது வந்த தினேஷ், "அண்ணா, மன்னி, ஸ்வீட் எடுத்துக்கோங்க, காலேஜ்லேயே ஃபர்ஸ்ட் வந்திருக்கேன்" என்ற வன், "இன்னிக்கு என்ன பருப்புருண்டை மோர்க்குழம்பா, கையலம்பி விட்டு வந்து ஒரு பிடி பிடிக்கிறேன்" என்றான்.

"ஏய், இங்க வா, ஸ்கூல ஃபீஸ், கரெண்ட் பில், போன் பில் கட்ட ஏது பணம்?" அதட்டிய படி கேட்டாள் ரமா.

"மன்னி, ஸ்காலர்ஷிப்புக்கு அப்ளை பண்ணின பணம் வந்தது. அத வச்சு, என் காலேஜ் ஃபீஸ் கட்டிட்டேன். ஊர்ல அப்பா கிட்ட, மாதாமாதம் பணம் அனுப்புங்கன்னு சொல்லிட்டு வந்தேனா, அந்த பணத்துலதான் நீங்க கேட்டதெல்லாம் கட்டினேன். பைனான்ஸ் பிரச்னைக்கு இதுதான் சல்யூ ஷன்னு தோணித்து, அதான் செஞ்சேன்" என்ற வன், "ஒரே பசியாயிருக்கு மன்னி, இதோ வந் துட்டேன்" என்றபடி ரமாவை மேலே பேச முடியாமல் செய்து விட்டுச் சென்றான்.

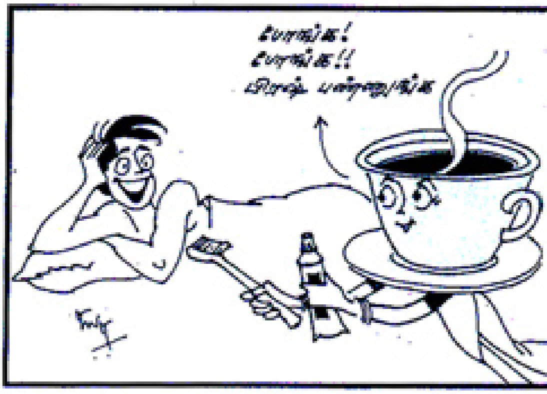
அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த குமா ரிடம், "இந்தச் சின்ன வயசில எல்லாருடைய குணத்தையும் புரிஞ்சுகிட்டு, அப்பா அம்மாவா இருந்தாலும், தப்பை எடுத்துச் சொல்லி, யாருடைய மனசும் கஷ்டப்படாத அளவுக்கு, தினேஷ் முடிவு எடுக்கறத பார்த்தீங்களா. நிச் சயமா, அவன கல்யாணம் பண்ணிண்டு வரப்போறவ கண்ணுல, கங்கையும் காவேரியும் திரண்டு வராது. அப்படிங்கிற பட்டமும் கிடைக் காது. நீங்க சீக்கிரம் சாப்பிடுங்க. ஆபீஸ்ல எவ் வளவோ பிரச்னை, நீங்க போனாத்தான் சால்வ் ஆகும்'' என்று சொல்லியபடி செல்லும் ரமாவுக்குப் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் உட் கார்ந்திருந்தான் குமார்.



இளைப்பாறுங்கள். ஒரு ஸ்பென்சர்ஸ் பேக் வாங்குங்கள் இன்றே.
HARRISONS
Spencer's
PREMIUM ASSAM TEA
ஹாரிஸன்ஸ்
ஸ்பென்ஸர்ஸ்
ப்ரீமியம் அஸ்ஸாம் டீ
இ ளை ப் பா ற் று ம் டீ
Rs. 3/-Off.
இந்த கூப்பனை கத்தரித்து வைத்துக்கொண்டு 250கி. அல்லது 100கி. ஸ்பென்சர்ஸ் டீ பேக் வாங்கும்பொழுது கடைக்காரரிடம் கொடுங்கள். ரூ 3/- தள்ளுபடி பெறுங்கள். ஒரு தள்ளுபடி கூப்பன் ஒரு பேக்குக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும். அன்புள்ள டீலரே, 250கி அல்லது 100கி ஸ்பென்சர்ஸ் டீ வாங்கும் நபரிடம் இந்த கூப்பனை பெற்றுக்கொண்டு விலையில் ரூ3/- தள்ளுபடி செய்யுங்கள். எமது டிஸ்டிரிபியூட்டர் உமக்கு பிரதி கூப்பனுக்கு 50 பைசா சேவைக் கட்டணம் அளிப்பார்

சின்னச் சின்ன வேதனைகளுக்குச் சின்னச் சின்ன சிகிச்சைகள்

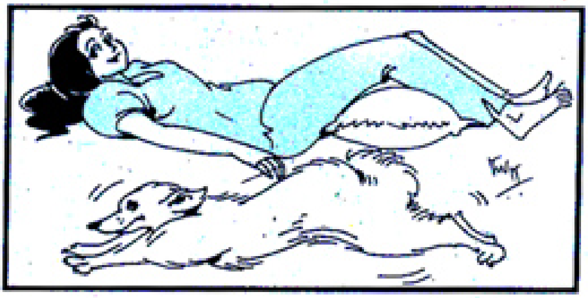
சிறுவர்களானாலும் சரி, பெரியவர்களானாலும் சரி காலையில் எழுந்ததும் ஏதாவது சின்ன உபாதையில்லாமல் இருப்பது அபூர்வம். சின்னச் சின்ன உபாதைகளைச் சின்னச் சின்ன சிகிச்சைகள் மூலம் போக்கிக் கொள்ள முடியும். அதன் மூலம் அன்றைய நாளை வேதனையற்றதாக மாற்றி விடலாம்.



பல் வலி

காலையில் எழும் போது கடைவாய்ப் பல்லில் வலியிருந்தால் அன்று பூராவும் நரக வேதனைதான். பல் வலிக்குப் பல காரணங்களிருந்தாலும் அடிக்கடி காரணமேயில்லாமல் வருவதாகத் தோன்றும்

பல் வலிக்கு முக்கிய காரணம் வாயைத் திறந்து கொண்டு தூங்குவதுதான். அதனால் வாயும் ஈறுகளும் உலர்ந்து விடும். அப்போது குளிர்ந்த நீரால் வாயைக் கொப்பளிப்பது அல்லது சூடான பெட் காப்பி சாப்பிடுவது சுரீரென்று பல்லைத் தாக்கும். பல் மருத்துவரைக் கேட்டு பல் கூச்சத்தைத் தணிக்கும் பற்பசையை வாங்கவும்: காலையில் எழுந்ததும் பல் கூசுகின்ற இடங்களில் பற்பசையை விரலால் பூசி விட்டுப் பத்து நிமிடங்கள் கழித்துத் துப்பி விடவும்.



இதனால் சில மணி நேரங்கள் வலியில்லாமலிருக்கும்.

படுக்கப் போவதற்கு முன் ஈறுகளில் பெட்ரோலியம் ஜெல்லியைத் தடவினால் வாய் உலராமலிருக்கும். பெட்ரோலியம் ஜெல்லி சுவையோ, வாசனையோ அற்றது. உடம்புக்குக் கெடுதல் பண்ணாது.

இருப்பதற்குள் மென்மையான பிரஷ்ஷை வாங்கவும். பல்லில் வைத்துத் தேய்ப்பதை விட ஈறுகளில் மென்மையாக வைத்துத் தேய்ப்பது நல்லது. பிரஷ்ஷை மேலும் கீழுமாக அசைத்துப் பல் துலக்கினால் ஈறுகள் பல்லை விட்டு விலகாமலிருக்கும்.

கெட்டியான பழங்களை முன்பற்களால் கடித்தால் ஈறுகள் அழுத்தப்பட்டு மேலே போய் விடும். புளி அல்லது அமிலச் சத்துள்ள பழங்கள் இவ்வாறு அழுத்தப் பட்டுக் காயப்பட்ட ஈறுகளில் சேதத்தை அதிகமாக்கும். எனவே உங்கள் முன்பற்களால் அதிகத் தடிமனான பழங்களைக் கடிக்காதீர்கள். கத்தியால் நறுக்கிச் சிறிய துண்டுகளாக்கிக் கடைவாய்ப் பற்களால் அரைப்பதே உத்தமம். பழங்கள் மட்டும் என்றில்லாமல் மென்மையான பன், ரொட்டி, இட்லி போன்றவற்றைக் கூட முன் பற்களால் கடிக்க வேண்டாம்.

முக ஷேவிங் (ஆண்களுக்கு மட்டும்)

படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன் ரேசரையும் பிளேடையும் எடுக்க வேண்டாம். தூங்கும் போது

முகத் தசைகளில் திரவம் தேங்கிவிடும். அப்போது ஷேவிங் செய்தால் சிராய்ப்பு களும் வெட்டுகளும் அதிகமாகும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஷேவிங் செய்து கொண்டால் மழமழ ஷேவிங் கிடைக்கும்.

ஷேவிங் செய்வதற்கு முன் முகத்தில் வென்னீரைத் தடவிப் பத்து நிமிஷம் ஊற விட வேண்டும். குளித்து விட்டுக் கூட ஷேவிங் செய்து கொள்ளலாம். சுகமான ஷேவிங்கினால் பகல் பூராவும் உற்சாகமாக இருக்கும்.

சரியாக ஷேவிங் செய்து கொள்ளத் தவறி விட்டு மோவாயில் ஒரே ஒரு முடி இருப்பதைக் கண்டு பிடித்து அதையே தடவி விட்டுக்



கொண்டு வேதனைப் படுகிறவர்கள் பலர். பல் விடுக்கில் சிக்கிக் கொண்ட பாக்குத் துண்டை நாக்கால் துழாவித் துழாவி அவஸ்தைப் படுகிறதைப் போலவே ஒரே ஒரு முடி வேறெதிலும் கவனத்தைச் செலுத்த விடாமல் பாடாய்ப் படுத்தும்.

கழுத்துப் பிடிப்பு:

காலையில் எழுந்ததும் கழுத்தைத் திருப்ப முடியாமல் பலர் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். அதற்கு அவர்கள் முதல் நாள் செய்த தவறுகள் தான் காரணம். ஆபீசில் ஏர்கண்டிஷனரை அதிகக் குளிர்ச்சியாக வைப்பது, அதிலிருந்து வீசும் காற்று முதுகில் படும்படி உட்கார்ந்திருப்பது, கம்ப்யூட்டர் திரையில் கண்ணைப் பதித்துக் கொண்டு இரண்டு மூன்று மணி நேரம் அசையாமல் உட்கார்ந்திருப்பது, மேஜை மேல் படுத்துக் கொண்டு எழுதுவது போன்ற காரியங்களே அவை.

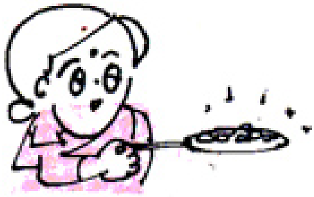
அதனால் தசைகள் களைப்படைந்து கழுத்தில் வலியையும் பிடிப்பையும் உண்டாக்கி விடும். ஆஸ்பிரின், ஐபி புருபன் போன்றவற்றால் வலியைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

கடுகெண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துக் கழுத்தில் தடவிக் கொண்டு கழுத்தின் பின்புறத்தில் விரல்களால் மேலிருந்து கீழாக நீவி விட்டால் பிடிப்பு குறையும். மண்டையின் பின் பக்கத்திலிருந்து முதுகு வரை இரு டிரபீசியம் தசைகள் உள்ளன. அவற்றை விரல்களால் மேலிருந்து கீழாகப் பிடித்து விட வேண்டும். இடது பக்கத்துத் தசையைப் பிடித்து விடுகிற போது தலையை வலப் பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு கட்டை விரலாலும் ஆள் காட்டி விரலாலும் பிடிக்க வேண்டும். அதே போல வலது பக்கத் தசையைப் பிடிக்கிற போது தலையை இடப் பக்கம் திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.



கழுத்துத் தசைகளை எளிய உடற்பயிற்சி மூலம் வலுப்படுத்தலாம். வலது கன்னத்தில் கையை வைத்து இடது பக்கமாகத் தலையைத் திருப்ப முயலவும். ஆனால் தலையைத் திருப்பாமல் எதிர்க்கவும். அதே போல இடது கன்னத்தில் கையை வைத்துத் தலையை வலது பக்கம் திருப்ப முயற்சி செய்து எதிர்க்கவும். இது போலப் பத்து நிமிடங்





மூன்று பங்கு மைதா, ஒரு பங்கு கடலை மாவு, அரை பங்கு அரிசிமாவுடன் உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து காராபூந்தி செய்து பாருங்களேன். எண்ணெய் குடிக்காது. மிக்ஸருக்குத் தனி சுவை தரும்.

– அன்னு.

கள் செய்யவும்.

அடுத்துப் பின் தலையில் கையை வைத்து முன் பக்கம் தள்ள முயற்சி செய்யவும். ஆனால் தலையைக் குனிய விடாமல் எதிர்க்கவும். இது போலப் பத்து நிமிடங்கள் செய்யவும். இதே போல நெற்றியில் கை வைத்து தலையைப் பின்னால் தள்ள முயற்சி செய்து அதை எதிர்க்கவும். இது போலப் பத்து நிமிடங்கள் செய்யவும்.

அடுத்து வலது காதுக்கு மேல் இடது கையை வைத்துத் தலையை இடது பக்கம் தள்ள முயன்று அதை எதிர்க்கவும். அதே போல இடது காதுக்கு மேல் வலது கையை வைத்துத் தலையை வலது பக்கமாகத் தள்ள முயலவும். இதைப் பத்து நிமிடங்களுக்குச் செய்யவும்.

இந்தப் பயிற்சிகளை எப்போது வேண்டுமானாலும் நேரம் கிடைக்கிற போதெல்லாம் செய்யலாம்.

கண் துடிப்பு:

தூக்கமின்மை, அளவுக்கு மீறிக் காப்பி, டீ போன்ற பானங்களை அருந்துவது, நீண்ட நேரம் டீ.வி. பார்ப்பது போன்றவற்றால் கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் களைப்படைந்து துடிக்கும். இதைப் போக்க ஜன்னலருகில் போய் நின்று மேகங்களை அல்லது நட்சத்திரங்களைப் பத்து நிமிடங்கள் பார்க்கவும். முகத்துத் தசைகளைத் தளர விடவும். பிறகு கண்களை மூடிக் கொண்டு நீண்ட மூச்சுகளை மெல்ல இழுத்து விடவும்.

கால் கடுப்பு:

பஸ்ஸில் உட்கார இடமில்லாமல் நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு வர நேரிட்டால் அல்லது பகல் பூராவும் உட்கார நேரமில்லாமல் நடந்து கொண்டேயிருக்க நேரிட்டால் கால் கடுக்கும். வலி நீக்கி மாத்திரைகளால் வலியைப் போக்கி விடலாம். அடுத்துக் கணுக்காலில் தொடங்கி குதிகால், உள்ளங்கால், முன்பாதம் வழியாக விரலிடுக்குகள் வரை விரல்களால் பிசைந்து விடவும். அதன் பிறகு விரல்களைச் சொடக்கு எடுக்கவும். இதற்குக் கணவன் (அல்லது மனைவி) உதவி செய்யலாம். கூடுதலான சந்தோஷம் கிடைக்கும்.

ஒரு தட்டில் கண்ணாடி கோலிகளைப் பரப்பி அதன் மேல் உள்ளங்கால்களை வைத்துத் தேய்ப்பது உள்ளங்கால்களுக்கு நல்ல பயிற்சி. ஷூக்களுக்குள் உலர்ந்த பட்டாணிக் கடலைகளைப் பரப்பி வைத்து விட்டு ஷூவை மாட்டிக் கொண்டு நடக்கலாம். இது அக்குபிரஷர் உத்தி. உடல் முழுவதற்குமே நல்லது.

இரவு நேர முதுகு வலி:

கடுமையான வேலை காரணமாக இரவு நேரத்தில் முதுகு வலி வரும். இதற்கு வெறும் தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு முழங்கால்களுக்கு அடியில் ஒரு தலையணையை வைத்துக் கொள்ளவும். குப்புறப்படுத்துக் கொள்வதை அறவே தவிர்க்கவும். பூனை, நாய் போன்றவை செய்வதைப் போல கையையும் காலையும் நீட்டி அடிக்கடி சோம்பல் முறித்தால் முதுகு வலி குறையும்.

இடித்துக் கொள்ளுதல்:

இரவில் டெலிபோன் மணியடித்ததும் எழுந்து விரைவாக ஓடும் போது கட்டில், நாற்காலி, மேஜை போன்றவற்றில் மோதிக் கட்டை விரல் முதல் முழங்கால் வரையான பல இடங்களில் உயிர் போகிற மாதிரி வலியுண்டாகும்.

ஒரு கர்ச்சீப்பில் ஒரு ஐஸ் கட்டியை வைத்து அடிபட்ட இடத்தில் கால் மணி நேரம் வைக்கவும். வெறும் ஐஸ் கட்டியைத் தோலில் படுமாறு வைக்கக் கூடாது. அரை மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் ஐஸ் கட்டியைக் கால் மணி நேரம் வைக்கவும். வலி விரைவாக மறையும். கால் வீங்காது.

கட்டை விரலில் அல்லது மற்ற விரல்களில் கல் அல்லது கட்டில் கால் இடித்து விட்டால் அடிபட்ட விரலுடன் அதையடுத்திருக்கிற விரலையும் சேர்த்து வைத்துப் பிளாஸ்திரியால் கட்டி விடவும். ஒரு துணை கிடைத்த சந்தோஷத்தில் அடிபட்ட விரலுக்கு வலி மறந்து போகும்.

— கே.என். ராமசந்திரன்

குளிர் காலத்தில் தோல் பராமரிப்பு!

• ஹேமா லக்ஷ்மண்



குளிர் காலம் வந்து விட்டது. இந்நாட்களில் தண்ணீரைத் தொடவே அலர்ஜியாக இருக்கும். ஜில்லிப்பு பதார்த்தங்கள் சாப்பிடவே போரடிக்கும், உடம்பிற்கும் ஒத்துக் கொள்ளாது. 'எங்கே' என்று காத்துக் கொண்டிருந்தாற் போல அழையா விருந்தாளியாக வியாதி வந்து நம்மிடம் குடி கொள்ளும். இதற்கு அழகுக் கலை நிபுணர் ஹேமா லக்ஷ்மண் என்ன விளக்கம் கூறுகிறார் பார்ப்போம் –

கே. : குளிர் காலங்களில் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளுக்கு மருத்துவரை அணுகினாலும் அழகு என்கிற கண்ணோட்டத்தில் சருமத்தை எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும்?

பதில் : குளிர் நாட்களில் பொதுவாக அரிப்பு, சொறி, தோலில் வெடிப்பு ஆகியவை ஏற்படும். தோலில் ஏற்படும் பலவித மாற்றங்களுக் கும் உடலிற்கு ஊட்டச் சத்து குறைவே காரணம்.

இதைத் தவிர்க்க வைட்டமின் 'ஈ' சத்து நிறைந்த உணவை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சத்து காரட்டிலும், தக்காளியிலும் நிறைந்திருக்கிறது. ஆகையால் காரட், தக்காளி கலந்த சூப்பை தினமும் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வரலாம்.

வெளியில் 'மாய்ஸ்சரைசிங் க்ரீம்' கொண்டு தடவி வெடிப்பை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். வயிற்றிற்கு ஆகாரத்தை, உடலின் வெப்பத்தை சீர் செய்ய உட்கொண்டு விட்டு தான், பிறகு பலவித கோளாறுகளுக்கு மருத்துவம் செய்து கொள்வது நலம். இந்த சூப்பை அருந்துவதின் மூலம் இளவயதில் உண்டாகும் வயதான தோற்றம் கூட சரும பராமரிப்பால் சீர் அடையும்.

கே. : தக்காளி என்றாலே குளிர்ச்சியான பொருள் என்பார்கள். அதுவும் குளிர் காலத்தில் அருந்த எப்படி பரிந்துரை செய்கிறீர்கள்?

பதில் : தக்காளிக்கும் (குளுமை பதார்த்தம்) குளிருக்கும் எந்தவித





நண்பருடைய மகனுக்கு டைபாய்டு காய்ச்சல் வந்து குணமாகி, உடல் மெலிந்திருந்தான். அதைப் பார்த்த ஒரு நடுத்தர வயது ஆசாமி, 'ஏண்டா... இப்படி எய்ட்ஸ் வந்தவன் மாதிரி வத்திக் கெடக்கே!' என்றார்.

டிசம்பர் - 1 – எய்ட்ஸ் தினம். இந் நோயை ஒழித்துக் கட்ட ஒரு கை கூட கொடுத்துதவ வேண்டாம், ஆனால் இது போல் அசட்டுப் பேச்சு பேசி வழிவதையாவது கொஞ்சம் நிறுத்துங்கள்.

– பழ. சீனிவாசன்

சம்பந்தமுமில்லை. நீங்கள் சொல்வது போல பொதுவான கருத்து நிலவி வருவதென்னமோ உண்மைதான். ஆனால் அதை திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். தக்காளி எல்லா நாட்களிலும் உடலிற்குக் கேடு விளைவிக்காது. சொல்லப் போனால் சாத்துக்குடி பழம் கூட சாப்பிடலாம். பழத்தை வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது நேரம் போட்டு வைத்து, பிறகு ஜூஸாகப் பிழிந்தோ, சுளையாகவோ சாப்பிடலாம். எதுவும் பண்ணாது.

கே. : க்ரீம் போட்டுக் கொள்வது பற்றி சிறிது சொல்லுங்களேன்?

பதில் : சிலர் சருமத்தைப் பராமரிக்க அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதாக நினைத்துக் கொண்டு சில தவறுகளை செய்து விடுகிறார்கள். சருமத்திற்கு cold cream, moisturising cream ஆகியவைகளைத் தடவிக் கொள்ளும் பொழுது, அதிக நேரம் ஊறினால் உடனே நல்ல பலன் கிடைத்து விடும் என்று நினைத்து மணிக்கணக்கில் ஊற விடுகிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. இதனால் எந்தவித பிரயோசனமும் இல்லை. உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவுதான் அங்கீகரிக்கும்.

இரவில் நல்ல உறக்கம் வேண்டும். தூங்குவதற்கு முன் கண்ட படங்கள், புத்தகங்கள் என்று படிக்காமல், நல்ல புத்தகங்கள் படிப்பது, நல்ல படங்கள் பார்ப்பது, இனிமையான சங்கீதம் கேட்பது இவற்றின் துணையோடு துர் சொப்பனங்கள் இன்றி நிம்மதியாகத் தூங்கலாம்.

இதை ஏன் கூறுகிறேன் என்றால் சிலருக்கு இம்மாதிரி பழக்கங்கள் இருப்பதால், 'அது இல்லாமல் தூக்கம் வராது' என்பார்கள். செய்வதைச் சரியாகச் செய்யலாமே.

கே. : தோலில் ஏற்படும் சொறி, சிரங்கிற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில் : நாமக்கட்டி அல்லது விபூதியைக் குழைத்து சிரங்கிற்கு மேல் தடவி வரலாம். அன்றைய தினங்களில் சீரகம், மிளகு ரசம், பருப்புத் துவையல், சுட்ட அப்பளம் சாப்பிட வேண்டும். பிரண்டை, இஞ்சித் துவையலும் நல்லது. வாயுத் தொந்தரவும் வராது. சருமத்திற்கும் நல்லது. மேலும் பிங்க் கலர் இஞ்சியை நன்கு தோல் சீவி பொடிப் பொடியாக நறுக்கி சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். இஞ்சியை மிக்சியில் போட்டு எலுமிச்சம்பழம் சாறு, சில துளிகள் தேன் கலந்து ஜூஸ் மாதிரி செய்து விருந்தாளிகளுக்குக் கூட கொடுக்கலாம். மேலும் பச்சைக் காய்கறிகள், இளநீர் ஆகியவை உலர் சருமத்திற்கு நல்லது.

கே. : உடல் சூட்டைத் தணிக்க வழி இருக்கிறதா?

பதில் : உடலை நார்மலாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. முந்தைய காலங்களில் அத்தை, பாட்டிகள் செய்து வந்தது நமக்கு இன்று வேண்டுமானால் வேடிக்கையாக இருக்கலாம். ஆனால், யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும் –

ஏகாதசி, துவாதசி என்று பட்டினி இருந்து சத்து மாவை உட்கொள்வார்கள். புழுங்கல் அரிசியும், வெல்லமும் சேர்ந்த சத்துமாவில் எவ்வளவு நன்மை இருக்கிறது தெரியுமா? புழுங்கல் அரிசியில் B_{12} சத்தும், வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்தும் உண்டு. துவாதசி அன்று சேர்த்துக் கொள்ளும் சுண்டைக்காயில் புண்ணை ஆற்றும் சக்தி உண்டு.

முன் காலத்தில் இட்லி மிளகாய்ப் பொடியை கல்லுரலில் இரும்பு உலக்கையால் இடிப்பார்கள். மாவை இயந்திரத்தில் தான் திரிப்பார்கள்.

பழங்களை பனை ஓலையில் வேய்ந்த கூடையில் வைப்பார்கள். ஒரே மாதிரி பழுக்கும்.

நல்ல பழத்திற்குச் சத்து அதிகம். கல், பனை ஓலை இவைகளுக்குக் குளுமை படுத்தும் தன்மை உண்டு. ஆகையால் குளிர் நாட்களில் உடம்பை குளுமையாக வைத்துக் கொள்வதில் தவறு ஒன்றுமில்லை என்று கூறுகிறேன்."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை — 3.
போன்: 5350182, 5343412

மணமகளைப் பார்க்காமல் திருமணமா?

வாருங்கள்! உங்கள் கனவு இல்லத்தில் முதலீடு செய்யுமுன் எங்களது மாடல்வீடுகளை பாருங்கள்!



மிகச்சிறந்த டிசைனுடன் கூடிய வீடுகள், வியக்கத்தக்க விலைகளில்!

உங்கள் கனவு இல்லம் எப்படி இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? அதற்கெனவே மாடல் வீட்டைக் கட்டி, அதில் நவீன வசதிகளுடன் வாழத் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் உரிய இடங்களில் வைத்துள்ளோம், வந்து காணுங்கள். ஏனெனில், ஸ்ரீவத்ஸா, எப்பொழுதும் தன் செயலாக்கங்களில் ஒளிவு மறைவற்ற தன்மையை விரும்புகின்றது. ஏற்கெனவே நாங்கள் அமைத்த ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் 24 ஏக்கர் பரப்பளவில் சகல வசதிகளையும் கொண்டு அமைத்துள்ள இந்த முதல் நகர்புறத் திட்டம் 400 உள்நாட்டு மற்றும் அயல்நாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்களால் வாங்கப்பட்டுவிட்டது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பம் மற்றும் தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு தரத்திற்கு ஏற்ப **சரியான விலையுடன்** அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட வீடுகளை அமைத்து வருகிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு

- இது தனி வீடுகள், வரிசைவீடுகள், அடுக்கு மாடி வீடுகள் என்று மூன்று விதங்களில் அமைந்துள்ளது.
- கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7கி.மீ. தொலைவில், கோயமுத்தூர் - பாலக்காடு சாலையில் உள்ளது.
- சிறந்த பள்ளிகள், வங்கிகள், மருத்துவமனைகளுக்கு மிக அருகிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மனதையும், உடலையும் அமைதிப்படுத்தக்கூடிய ரம்யமான அழகு கொண்ட மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளின் அடிவாரத்தில் உள்ளது.
- 800 சதுர அடி முதல் 1475 சதுர அடி வரை கொண்ட இவ்வீடுகளின் விலை ரூ 9.7 லட்சத்திலிருந்து 14.75 லட்சம் வரை மட்டுமே!!
- மேலும் இதன் தனிச் சிறப்பு என்னவெனில் உங்களின் விருப்பம் போல் உள்ள டிசைன்களிலும் வீடுகள் கட்டித் தருகிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்க:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 043. போன்: 91-0422-437422, 432574, 441481, செல்: 809062
ஃபேக்ஸ்: 91-0422-430899. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

ஆர்க்கிடெக்ட்ஸ் : சங்கர் & அசோசியேட்ஸ், கோயம்புத்தூர்

இத்திட்டம் எல்.ஐ.சி. ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி. ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

எங்களது வங்கி
குளோபல் டிரஸ்ட் வங்கி

1 ச.மீ.=10.764 ச.அடி.

Anugrah 2754 / 99 Tam

பிரசவ லேகியம்

பிரசவ வலி, பிரசவ வைராக்கியம், கேள்வி பட்டிருப்பீர்கள். பிரசவ லேகியம்ன்னு (அந்தக் காலத்தில் பிள்ளை பெத்தா லேகியம்ன்னு சொல்லவாங்க) ஒண்ணு இருக்கு தெரியுமோ? ஓ! பேஷா தெரியுமேன்னா சந்தோஷம்! தெரியலேன்னா இதைப் படிச்சு தெரிஞ்சுண்டு செய்து கொடுங்க. நாட்டு மருந்துக் கடையிலே போய் கேட்டா, கொடுப்பாங்க.! பிரசவம் ஆன பெண்ணுக்குக் கொடுத்தா உடம்பு தேறும்! ஜீரணசக்தி ஏற்படும். எல்லாவற்றையும் விட சம்பந்தி வீட்டில், பெண்ணையும், குழந்தையையும் நல்லா தேத்தி அனுப்பியிருக்கான்னு உங்களுக்கு சர்ட்டிபிக்கேட்டும் கிடைக்கும். என்ன ரெடியா?



குழந்தை பிறந்த பின் பத்திய சாப்பாடு போடறோமே அப்ப கொடுக்க வேண்டியது. நாட்டு மருந்துக் கடையிலே போய் இந்த லிஸ்டைக் கொடுத்தா, கொடுப்பார்கள். முதல்லே கொஞ்சமா வாங்கி பண்ணிக் கொடுங்க. உங்களுக்குப் பண்ணவும் ஈஸியா இருக்கும். ஜாஸ்தியா வாங்கிட்டா, உரலிலே இடிக்க, உங்களுக்கு சோம்பலாகிவிடும்.

மஞ்சள் – ரூ. 1.00

குங்குமம் – ரூ. 2.00 (இது இரண்டும் சுபத்துக்காக வாங்குவது)

இனிமே லிஸ்ட் –

ஓமம் – 100 கிராம்

மிளகு – 50 கிராம்

கண்டதிப்பிலி – 50 கிராம்

அரிசி திப்பிலி – 25 கிராம்

லவங்கப் பட்டை – 5 கிராம்

சித்தரத்தை – 25 கிராம்

சுக்கு – 50 கிராம்

பரங்கிப் பட்டை – 5 கிராம்

ஏலக்காய் – 5 கிராம்

லவங்கம் – 2 ரூபாய்

வசம்பு – 1 கிராம்

சதக்குப்பை – 2 ரூபாய்

கடுகு ரோகிணி – 2 ரூபாய்

அதிமதுரம் – 2 ரூபாய்

வெள்ளை கடுகு – 3 ரூபாய்

சிறுநாகப் பூ – 2 ரூபாய்

வால்மிளகு – 10 கிராம்

பனை வெல்லம் – ¼ கிலோ

நல்ல தேன் – ¼ கிலோ

வெண்ணெய் – ½ கிலோ

இதையெல்லாம், வாணலியிலே தனித் தனியா வறுத்துப் பொடி செய்து (வெல்லம், தேன், வெண்ணெய் தவிர மிக்ஸியிலேயும் பவுடர் பண்ணலாம்) கலந்து ஒரு பாட்டிலிலே போட்டு, வெச்சு, முதல் பத்து நாள் காலை மட்டும் கொஞ்சம் பொடியை எடுத்து தேனிலே குழைத்து பிள்ளைப் பெத்த பெண்ணுக்குக் கொடுங்க. பிறகு வெண்ணெய் காய்ச்சிய நெய்யில் லேகியமா கலந்து, அதாவது கிளறி வைத்துக் கொண்டு காலையில் மட்டும் ஒரு சிறு உருண்டை சுமார் மூன்று மாதங்கள் கொடுத்து வந்தால் உடம்பு படிப் படியாகத் தேறி, பொண்ணு, பள பளன்னு புக்ககம் போவாள். வீட்டில் செய்ய முடியாதவர்கள், நாட்டு மருந்துக் கடையிலே பிரசவ லேகியம்னு கேட்டால் கொடுப்பார்கள். ஆனால் அதில் அவ்வளவு, அயிட்டங்கள் இருக்குமான்னு சந்தேகம்தான். கூடிய மட்டும் வீட்டிலேயே செய்து கொடுக்கிறது தான் நல்லது.

அடடா! இன்னுமொரு சின்ன லிஸ்ட் இருக்கு. முடிஞ்சா, அதையும் பண்ணிக் கொடுக்களேன். 'அங்காயப் பொடி'ன்னு ஒண்ணு இருக்கு. அதுக்கு வேண்டிய சாமான்கள்.

நல்ல பெருங்காயம் – 1 பாக்கெட்

சுக்கு – 2 ரூபாய்

மிளகு – 2 ரூபாய்

வேப்பம் பூ – 2 ரூபாய்

உப்பு – தேவைக்கேற்ப

சுடுகு – 2 ரூபாய்

தனித் தனியாக வறுத்து, பொடியாக்கிக் கொண்டு, வெறும் சாதத்தில் கலந்து கொண்டு, நெய் விட்டு (சாப்பிட ரொம்ப டேஸ்ட்டாகவும் இருக்கும்), 11ம் நாளிலிருந்து சுமார் மூன்று மாதங்கள் வரை கொடுத்து வாருங்கள்.

சரி, குழந்தைக்கு ஒண்ணுமில்லையான்னு நீங்கக் கேட்கிறது எனக்குப் புரியுது. இல்லாமலா, ஒரு சின்னக் கைவைத்தியம் இருக்கு. இதோ ஒரு சின்ன லிஸ்ட் –

குழந்தைக்கு மட்டும்

ஜாதிக்காய் – 1

மாசிக்காய் – 1

சுக்கு – 1

மூன்றையும் பாலில் வேகவைத்து, நிழலில் உலர்த்தி, வைக்க வேண்டும். பிறகு, தினமும், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பிறகு கல்லில் இழைத்துக் கொஞ்சம் வாயில் தடவ வேண்டும்.

மற்றும் பிள்ளை வளர்ப்பானை (அதாவது வசம்பை) சுட்டு, கல்லில் இழைத்து பாலாடையில், கொஞ்சம் பாலில் கலந்து கொடுக்கணும். இது போதும்.

அப்பாடி! ஒரு வழியா லிஸ்டைக் கொடுத்துட்டேன். கொஞ்சம் சிரமப் படாமல், செய்து கொடுத்து, உங்க சம்பந்தியிடம் அருமையா குழந்தையையும், பெண்ணையும் ஒப்படையுங்களேன்.

— விமலா கிருஷ்ணசாமி



ஜாதக பரிவர்த்தனை நிலையங்களில் தங்கள் பெண், பிள்ளையின் ஜாதகத்தை எழுதி வைக்கும் பெற்றோர்கள், அவர்களுக்குத் திருமணம் நிச்சயமானவுடன் மறக்காமல், உடனே ஜாதக பரிவர்த்தனை நிலையத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவும். அண்மையில் எங்கள் குடும்ப நண்பர், ஜாதகபரிவர்த்தனை நிலையத்திலிருந்த ஒரு பெண்ணின் ஜாதகத்துடன், தன் பிள்ளையின் ஜாதகம் பொருந்தவே, பெண் வீட்டாருடன் தொடர்பு கொண்டதில், அப்பெண்ணுக்குத் திருமணமாகி, குழந்தையும் இருப்பது தெரிய வந்ததாம்!

– சியாமளா ராஜகோபால்



10 நாகர்கோவில் மும்பை எக்ஸ்ப்ரஸ் தனக்கே உரிய தாளகதியோடு ஓடிக் கொண்டிருந்தது. இரண்டாம் வகுப்பு ஏ.சி. பெட்டியில் தன் இருக்கையில் ஜன்னல் ஓரமாக உட்கார்ந்திருந்த மாதவியின் மனதிற்குள்ளும் ஒரு தாளக் கச்சேரி நடந்து கொண்டுதான் இருந்தது.

இவ்வளவு நேரம் ஆகியும் கூட தோள்களில் ராஜேஷுடைய கைகளின் அழுத்தம் விடுபடாதவாறு ஓர் உணர்வு.

அதிகபட்சமாகப் போனால் அவள் விழ இருந்ததற்கும் நிமிர்த்தப்பட்டதற்கும் இடையில் சில நொடிகள்தான் ராஜேஷுடைய கைகளின் ஸ்பரிசமே.

எண்ணும் பொழுதிலெல்லாம்
அவன் கை
பட்ட இடத்தினிலே
தண்ணென்றிருந்ததடி
புதிதோர்
சாந்தி பிறந்ததடி.

பாரதியார் பாடல்களை அவ்வப்போது புரட்டிய போதெல்லாம் எவ்வளவோ வரிகள் கண்களில் பட்டிருந்தும் இந்த வரிகள் படிக்கும் போதே மனப்பாடம் ஆகி விட்டிருந்தது.

ஏன்? அப்போதே எனக்குள் ஒரு கள்ள எதிர்பார்ப்பு இருந்ததா? அவன் கை எப்போதாவது என் மீது பட வேண்டும் அது தண்ணென்றிருக்க வேண்டும் என்கிற தயார் நிலைக்கு மனம் முன்பே ஆட்பட்டு விட்டதா?

பெ. நாயகி

எண்ணங்கள் தொடரத் தொடர ஒரு வகையான போதை உணர்வில் மனம் மெய் மறந்து கொண்டிருந்தது. அந்த ஹேங் ஓவர் நிலையிலேயே இருக்க சுகமாக இருந்தது.

காதல் என்பது வெறும் ஹார்மோன்களின் விளைவு என்று அறிவியல் என்னதான் கொச்சைத் தனமாகச் சொல்ல முயன்றாலும் அந்த உணர்வின் பரிபூரணத்தை அனுபவித்துத் திளைக்கையில் 'அது கிடக்கு அறிவியல்' என்று தானே அலட்சியப்படுத்தத் தோன்றுகிறது.

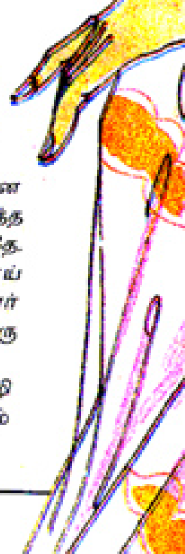
பக்தி பற்றி அம்மா அடிக்கடி சொல்லுவாள். "சும்மா படங்களுக்கும் சிலைகளுக்கும் முன்னால் நின்று கண் மூடி கை கூப்பி ஏதோ புலம்பிக் கொள்வதில் என்ன கிடைக்கிறது? நீயும் தினமும் உன்னை வருத்திக் கொண்டு அலட்டிக்கற" என்று அப்பா கேலியாகச் சொல்லும் போதெல்லாம் அம்மா பதிலிறுப்பாள்.

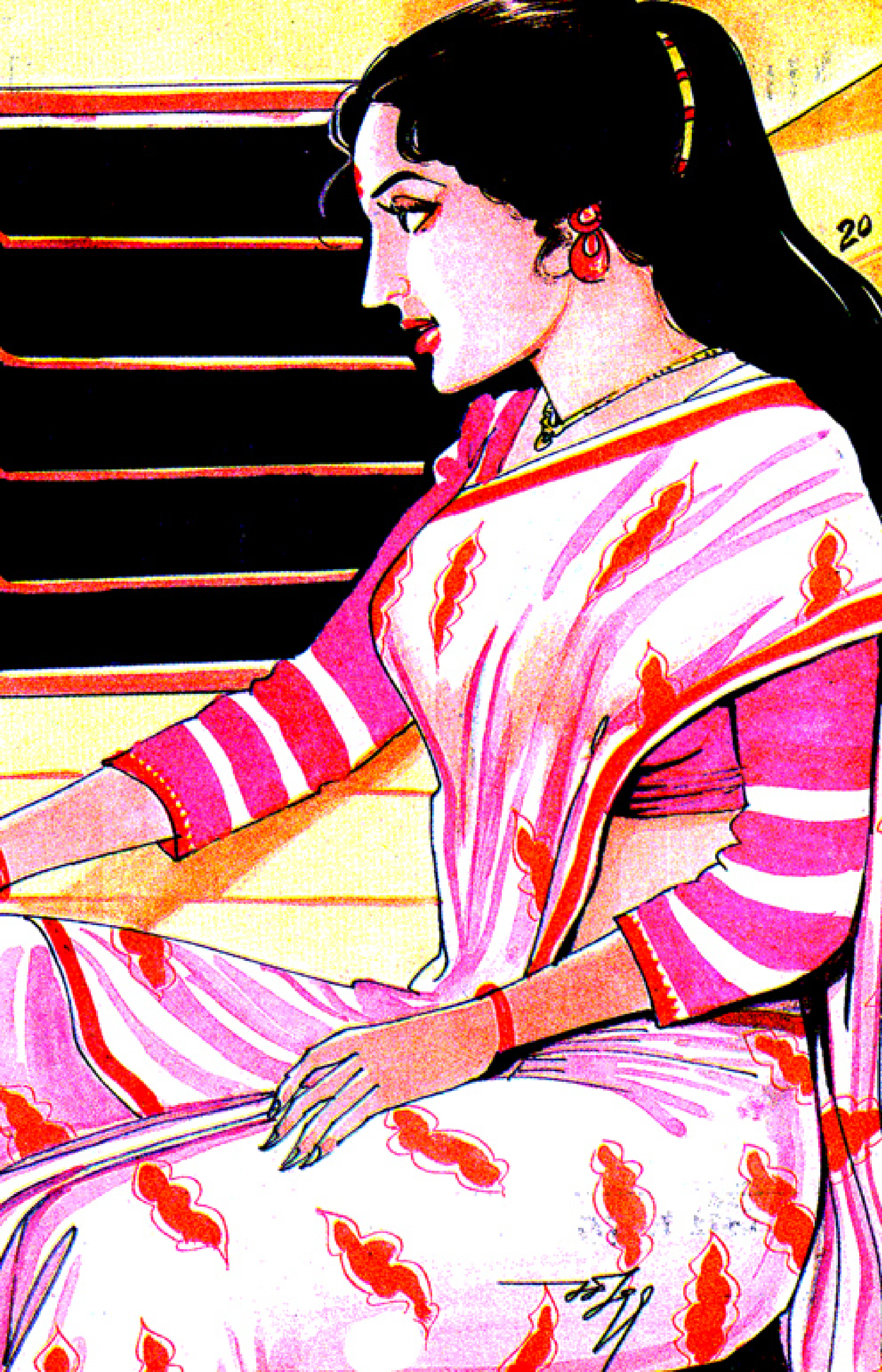
"நீதி நடம்செய் பேரின்ப, நிதி நான் பெற்ற பெரும் பேற்றை ஓதி முடியாதென்போல் இவ்வுலகம் பெறுதல் வேண்டுவனேன்னு பாடினாங்களே! அப்பேர்ப்பட்ட மகான்களுக்கே என்றால் நான் எம்மாத்திரம்? வேண்டுமானால் உங்க சார்பில் நானும் அவனை வேண்டிக்கறேன், பகவானே அவருக்கும் இந்த அனுபவத்தைக் கொடுன்னு..."

அம்மா பக்திக்காக சொன்ன இந்த வாக்கியங்கள் எல்லாமே இந்த உணர்வுக்கும் பொருந்தியிருக்கிறதே. அதனால் தான் காலம்காலமாய் எதிர்ப்புகள் இருந்தும் இந்த உணர்வும் விடாமல் வளர்ந்து வருகிறதோ?

ஸ்டேஷனுக்கு வழியனுப்ப எல்லோரும்






20

வந்திருந்தார்கள். வாழ்த்து சொன்னார்கள். ஏற்கெனவே இரண்டு வருடங்கள் ஹைதராபாத்தில் இருந்த அனுபவத்தால் மொழிப் பிரச்னைக்கு இடம் இருக்காது என்று அனைவருக்கும் ஓர் ஆறுதல்.

"இது எந்த வகையான இன்டர்வ்யூ?" என்று கேட்டாள் வித்யா.

"என்.சி.எல்லில் பல லேபாரட்டரிகள் பலப் பல விஷயங்களில் ஆராய்ச்சிகள் செய்த வண்ணம் உள்ளன. நான் எம்.எஸ்ஸி.யில் ஸ்பெஷலைஸ் பண்ணியிருந்த பாடத்தில் மேல் ஆராய்ச்சிக்கு ஏதாவது வழியிருந்தால் சேர்ந்து கொள்ளத் தயார் என்று ஒரு அப்ளிகேஷன் அப்போதே போட்டிருந்தேன். இப்போது எனக்கு சி.எஸ்.ஐ.ஆர். ஃபெல்லோஷிப்பும் கிடைத்திருப்பதால் அங்கிருந்து இரண்டு லேபா

புலவு சாதம், ஃப்ரைடு ரைஸ் போன்ற எந்த வகை மிக்ஸட் ரைஸ் செய்தாலும் அதோடு கூட வேக வைத்த டபுள் பீன்ஸ் பருப்பை சேர்த்தால், அதற்கான மணமும் சுவையுமே தனிதான். நல்ல சுவையுடன் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



ரட்டரிகளில் இன்டர்வ்யூவுக்குக் கூப்பிட்டிருக்காங்க. ஒண்ணு பிளான்ட் மாலிக்யூலர் பயாலஜியிலும் இன்னொண்ணு ஜெனிடிக் கோடிங்லயும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்திட்டிருக்கற லேபாரட்டரிகள். போய்ப் பார்த்தால் டிடெய்ல்ஸ் தெரிய வரும்."

"எப்போ திரும்பி வருவீங்க?"

"அடுத்த வாரம் இதே நாளில்."

பெட்டிகள் பத்திரமாக ஏற்றப்பட்டன. மற்றவர்கள் கவனம் லேசாகத் திரும்பியிருந்த ஒரு கணத்தில் ராஜேஷ் கேட்டான், "இன்கேஸ் ஏதாவது ஒன்றில் உங்களுக்கு செலக்ஷன் அங்கேயே சொன்னால் உங்க முடிவு என்னவாக இருக்கும்?"

மாதவியிடம் புன்னகைதான் பதிலாக வந்தது.

"தெரியலை."

"அவசரப்பட்டு எதுவும் சொல்லிட்டு வந்திடாதீங்க. இங்கே வந்து கலந்து முடிவு செய்யலாம்."

யாரை? என்று கேட்க நினைத்து கேள்வியை விழுங்கிக் கொண்டது ஞாபகம் வந்தது.

ரயிலின் பயணம் வேறெப்போதையும் விட இம்முறை சுகமாக இருந்தது.

நேரமுழுதிலும் அப்பாவி தன்னையே
உன்னம்
நினைந்து மறுகுதடி தங்கமே தங்கம்
தீர ஒரு சொல்லின்று கேட்டு
வந்திட்டால் பின்பு
தெய்வமிருக்குதடி தங்கமே தங்கம்

உள்ளே பாரதி பாடிக் கொண்டிருந்தான்.

'இப்படியே எண்ணங்கள் தறிகெட்டு ஓடிக் கொண்டிருந்தால் இன்டர்வ்யூவிலும் பாரதியார் பாடல்களை உளறிவிடப் போகிறேன்' என்று எண்ணிக் கொண்டாள்.

அந்த எண்ணமும் இனிதாக இருந்தது.

"நாம் இப்போ எங்கே போயிட்டிருக்கோம்?" என்று கேட்டாள் ராஜலக்ஷ்மி.

காரினை ஓட்டிக் கொண்டிருந்த வேதமூர்த்தியின் முகம் இறுக்கமாக இருந்தது.

"ஆறு மாசமா என் மனசை அரிச்சிட்டிருக்கற ஒரு விஷயத்துக்கு இன்னிக்கு தீர்வு கிடைக்கப் போகுது லக்ஷ்மி" என்றார்.

அவர் குரல் அமானுஷ்யமாக இருந்தது.

"ஆறுமாசமா பிரச்னையா? என்கிட்ட சொல்லவே இல்லை?"

"உன்னிடம் மட்டுமில்லை லக்ஷ்மி. யாரிடமுமே சொல்லலை. என் குற்ற உணர்வு சொல்ல விடாமல் தடுத்திருச்சு... என்னால் ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையே பாழான மாதிரி ஆயிருச்சு."

வேத மூர்த்தியின் குரல் கரகரத்தது.

ஸ்டீயரிங் மீது இருந்த அவருடைய இடது கை மீது தன் வலது கையை வைத்தாள் லக்ஷ்மி ஆறுதலாக.

"என்ன சொல்றீங்க?"

"சொல்றேன் லக்ஷ்மி. என் ஆபீஸ்ல அனுங்கற பேர்ல ஒரு அஸிஸ்டென்ட் இருந்தான்னு முன்பு சொல்லி இருக்கேன். ஞாபகம் இருக்கா?"

"ஆமா. ரொம்ப இன்டலிஜென்ட், பிரில்லியன்ட்னு சொல்வீங்க."

"அந்தப் பொண்ணுக்கு ஆறு மாசத்துக்கு முன்னால என்னால் ஒரு கஷ்டம் நேர்ந்து போய் அவனோட கல்யாணம் நின்னு போச்சு" என்று தொடங்கி அனு பற்றிய அனைத்து விவரங்களையும் சொல்லி முடித்தார்.

ராஜலக்ஷ்மியின் மனம் துடித்தது.

கேக் செய்ததும் வெண்ணெய், சர்க்கரை வைத்து ஐசிங் செய்வோம். மாறுதலாய் பால் பவுடருடன் தேவைப்பட்டால் கலர் சேர்த்து வெண்ணெயில் குழைத்து ஐசிங் செய்தால் நல்ல வாசனையும் சுவையுமாக இருக்கும்.

– கி. மஞ்சுளா



"ரொம்ப பாவம்ங்க அந்தப் பொண்ணு."

"ஆமாம். அவளுக்கு எதுவும் ஆகலை. அது அவளைக் கல்யாணம் செஞ்சுக்க இருந்த ரவிக்கும் தெரியும். ஆனா ஒரு அற்ப சந்தேகத்தால அவ வாழ்க்கை அஸ்தமிச்சிருச்சு. அதுக்கு நான்தான் காரணம்ங்கற குற்ற உணர்வுல இருந்து என்னால மீள முடியலை..."

"நீங்க அந்த ரவி கிட்ட பேசிப் பார்த்திருக்கலாமே."

''செய்யாமலா இருப்பேன் லக்ஷ்மி! அவனிடம் நான்கைந்து முறை போய்க் கெஞ்சிப் பார்த்து விட்டேன். எனக்கு என்ன தெரியவந்ததுன்னா, ரவி வீட்டில் திடீர்னு ஏற்பட்டுள்ள பொருளாதார ஏற்றத்தால் அவர்கள் இருக்கும் மயக்கத்துக்கு அனுவைத் தள்ளி வைக்க ஒரு வாய்ப்பாக இது அமைஞ்சிடுத்து அவ்வளவுதான். இப்போ அவன் ஒரு கோடீஸ்வர தொழிலதிபர் வீட்டுப் பொண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணி செட்டிலாயாச்சு."

"தொலையறாங்க. அவனை விட்டா அனுவுக்கு வேற மாப்பிள்ளையா கிடைக்காது?"

''ஆரம்பத்துல நானும் அப்படித்தான் நினைச்சேன் லக்ஷ்மி. ஆனா வீட்டு ஆளுங்க அவங்க பிரஸ்டிஜ்ஜைக் காப்பாத்திக் கொள்ள அனுவுக்கு ஆள நிலைஸ்யைப் பரப்பி விட்டுட்டாங்க. இப்போ அவங்க ஜாதி சர்க்கிள்ல அந்த விஷயம் காது மூக்கெல்லாம் வச்சு பரவிப் போச்சு. அதுக்கப்புறம் கொஞ்சம் கூடி வர்ற மாதிரி இருந்த இரண்டு சம்பந்தங்களும் இதே காரணத்தால தட்டிப் போயிருச்சு. அவமானமா இதை ஃபீல் பண்ணி அனு வேலையைக் கூட விட்டுட்டு வீட்லயே முடங்கிட்டா."

"பகவானே! நல்ல பொண்ணுக்கு இப்படி ஒரு சோதனையா!" என்று மனம் கலங்கினாள் ராஜலக்ஷ்மி. ''இன்னிக்கு ஏதோ தீர்வு கிடைக்கப் போறதாச் சொன்னீங்களே."

"ஆமாம் லக்ஷ்மி! அனுவுக்கு மாப்பிள்ளை பார்த்து வைக்க வேண்டியது என் கடமைன்னு பட்டுது. பத்து நாள் முன்னால எங்க கம்பெனியோட பழைய கஸ்டமர் ஃப்ரண்ட் ஒருத்தருடன் பர்ஸனலா பேசிட்டிருக்கும் போது அவருடைய பையனுக்கு பொண்ணு தேடிட்டிருக்கறதா சொன்னார். அனு பற்றிச் சொன்னேன். அவருக்குப் பிடிச்சிருந்தது. இன்னிக்கு அவங்க வீட்ல இருந்து வந்து அனுவைப் பார்த்து தேதி உறுதி பண்ணப் போறாங்க. அது நம்ம முன்னிலைலதான் நடக்கணும்னு அனு வீட்ல எல்லோருக்கும் விருப்பம். அங்கேதான் போயிட்டிருக்கோம்."

அனு எளிமையாக இருந்தாள். கண்களின் கீழே மட்டும் வாட்டம் இருந்தது.

ராஜலக்ஷ்மிக்கு அவளைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் மிகவும் பிடித்துப் போனது. அவளை உச்சி மோந்தாள். "ஆல் த பெஸ்ட்" என்று வாழ்த்தினாள்.

வீட்டில் அனுவின் பெற்றோர் மட்டுமே இருந்தனர்.

ராஜலக்ஷ்மி அனுவின் அம்மாவுடன் சமையலறைக்குள் போனாள்.

''என்னங்க இப்படி தனியா இருக்கீங்க? நெருங்கின சொந்தக் காரங்களையாவது அழைச்சிருக்க வேண்டாமா?"

அந்தம்மாவின் முகம் வாடியிருந்தது.

"அனுதான் யாருக்கும் சொல்ல வேண்டாம்னுட்டா. நிறைய அவமானப்பட்டாச்சு. போதும்னு வெறுத்துப் போய்ச் சொல்றா. நாங்க என்னங்க பண்ணுவோம். யாருக்கும் மனசார துரோகம் நினைச்சது கூட இல்லை. எங்களுக்கு ஏன் இப்படி ஒரு..." அடக்க முயன்றும் முடியாமல் அவள் கண்களில் நீர்.

ராஜலக்ஷ்மி துடைத்து விட்டாள். "ம்ச்சு! என்ன இது, நல்ல நாளும் பொழுதுமா அழுதிட்டு இருக்கீங்க. எல்லாம் நல்லதுக்குத்தான்னு நினைச்சுக்கோங்க. இன்னிக்கு வரப் போகிற பையனுக்கு அனுவை நிச்சயம் பிடிக்கும். எல்லாம் நல்லபடியா முடிவாகும்" என்று தேற்றினாள்.

முனைப்புடன் முன்னின்று பலகாரம், காப்பி, மற்ற சம்பிரதாயத் தட்டுகள் எல்லாம் தயார் செய்தாள். நடுநடுவே அனுவிடம் கேலி பேசி அவளையும் சகஜ நிலைக்குக் கொண்டு வந்தாள்.

"இவர் இந்த விஷயத்தை முதலிலேயே சொல்லி இருந்தால் என் பொண்ணு பூனே போறதுக்கு முன்போ அப்புறமோ கூட இதை ஏற்பாடு செய்திருக்கலாம். அனுவுக்கு மாதவியே தோழியாகி இருப்பாள். என்ன பண்றது

பொம்பளைங்களைக் கலந்துக்காம இந்த ஆம்பளைங்க தன் முனைப்பா செய்யற வேலை எல்லாம் இப்படித்தான் இருக்கும்" என்று கிண்டல் அடித்து எல்லோரையும் முகம் மலர வைத்தாள்.

காத்திருந்தார்கள்.

பையன் வீட்டார் நான்கு மணிக்கு வருவதாகச் சொல்லியிருந்தார்கள். நான்கு, நான்கரை, ஐந்து, ஐந்தரை என்று மணிதான் ஆகிக் கொண்டிருந்தது.

ஒருவரையும் காணோம்.

பேசிக் கொண்டிருந்தவர்களின் குரலிலும் உற்சாகம் வடியத் தொடங்கி ஏமாற்றத்தை மறைக்கும் பிரயத்தனமாக மட்டுமே உரையாடல் நடக்கத் தொடங்கியது.

அனுவின் முகத்திலும் சிரிப்பு மலர்ச்சி எல்லாம் உறைந்து போய் கருங்கிப் போனது.

ராஜலக்ஷ்மி வேதமூர்த்தியைத் தனியே அழைத்துப் போய் போன் செய்து விசாரித்து வரச் சொன்னாள்.

வேதமூர்த்தி அனுவின் அப்பாவிடம் தைரியம் சொல்லிவிட்டு அடுத்த தெரு பப்ளிக் பூத்திற்கு விரைந்தார்.

பையன் வீட்டார் புறப்படவே இல்லை என்று தெரிந்தது.

"மிஸ்டர் ராமநாதன்! என்ன பண்றீங்க? நாங்க எல்லோரும் வெயிட் பண்ணிட்டிருக்கோம்" என்று ஆரம்பித்தார்.

"அது வந்து சார்... ரொம்ப சாரி! நாளைக்கு உங்களை ஆபீஸில் நேரில் பார்த்து விவரம் சொல்லிக்கலாம்னு நினைச்சிருந்தேன். பரவாயில்லை நீங்களே போன் பண்ணிட்டீங்க..." என்றது மறுமுனை.

"விஷயத்துக்கு வாங்க."

"எப்படி சொல்றதுன்னே ரொம்ப கூச்சமா இருக்கு. பையனைக் கேட்காம நான் உங்களுக்கு வாக்குக் கொடுத்தது பெரிய தப்புதான் சார். மன்னிச்சுக்கோங்க. பையன் யாரோ ஒரு பொண்ணை லவ் பண்றானாம். எங்க வீட்ல எல்லோருக்கும் இன்னிக்குத்தான் தெரியும். ஒரே ரகளை, களேபரம். இந்த நிலைமைல எப்படி அங்கே வந்து..."

வேதமூர்த்தி எரிச்சலின் உச்சத்துக்கே போனார்.

"என்னய்யா பிள்ளை வளர்க்கறீங்க? பையனோட யோக்கியதை தெரியாம எதுக்கு வாக்குக் கொடுக்கறீங்க? ஒரு பொண்ணோட எதிர்காலம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம்னு சீரியஸ்னஸ் வேண்டாமா? இப்போ இந்த ஏமாற்றத்தை அந்தப் பொண்ணு எப்படித் தாங்கும்?" என்று அடுக்கிக் கொண்டே போனார்.

"சார்! நான் மன்னிப்பு கேட்கும் தொனில பேசறேன். நீங்க அதிகார தோரணைல பேசறீங்க. அந்தப் பெண்ணோட யோக்கியதை, முன்கதை எல்லாம் தெரிஞ்சும் உங்க மேல உள்ள மரியாதையால சம்பந்தம் பேச விருப்பம் சொன்னேனே. நீங்க என்னடான்னா ரொம்ப உரிமை எடுத்து அதட்டறீங்க. அந்த குடும்பத்து மேல உங்களுக்கு ஏன் சார் இந்த விசேஷ அக்கறை? உங்க தப்பினாலதான் அந்தப் பொண்ணுக்கு இந்த கதி வந்ததுன்னு புலம்பறீங்களே, உங்களுக்கும் ஒரு பையன் இருக்கான்; அந்தப் பொண்ணை உங்க வீட்டு மருமகளாக்க வேண்டியதுதானே. பெரிசா ஊருக்கு நியாயம் பேச வந்திட்டீங்க..."

சட்டென்று கட்டானது மறுமுனை.

வேத மூர்த்தியின் உச்சியில் ஒரு சிலிர்ப்பு.

அடச்சே! இந்த ஒரு யோசனை எனக்கு ஏன் முன்பே தோன்றவில்லை?

எஸ். இதுதான் சரியான முடிவு.

அனு எங்களுடைய ஜாதி இல்லை என்பதில் ராஜலக்ஷ்மிக்கு ஆட்சேபம் எழ வாய்ப்பு இருக்கிறதா?

நோ. இருக்காது. இருக்கவும் கூடாது. இது அனுவுக்கு நான் செய்யும் உபகாரம் அல்ல. என் உறுத்தல்களிலிருந்து மீள நான் எனக்கே செய்து கொள்ளும் உதவி.

ஒரு முடிவுடன் கிளம்பினார்.

ஆவலுடன் வாசல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு வேத மூர்த்தியின் முகம் தீவிரமாக இருப்பதன் பொருள் தெரியவில்லை.

வீட்டினுள் நுழைந்த மாத்திரத்தில் அனுவின் பெற்றோரைக் கிழக்கு நோக்கி நிற்கச் சொன்னார்.

"வா" என்று ராஜலக்ஷ்மியை அழைத்து அருகே நிற்க வைத்துக் கொண்டு எதிரே நின்றார்.

"வெத்தலை பாக்கோ, பூவோ, பழமோ ஏதாவது வைத்து எங்களிடம் தாருங்கள். எல்லாம் நன்மைக்கே நடக்கிறது. அனு எங்க வீட்டு மருமகள்" என்று அறிவித்தார் அமானுஷ்யமான குரலில்.

(தொடரும்)

வெயில் அதிகமானால் மூக்கில் எரிச்சல் ஏற்பட்டு மூக்கில் ரத்தம் வருவது போல ஒரு உணர்வு ஏற்படும். அப்போது ஒரு துளி நல்லெண்ணெயை மூக்கில் முகர்ந்து கொண்டால் எரிச்சல் நின்று விடும். உடம்புக்கும் நல்லது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்





உள்ளவர்கள் அரை பக்கெட் சுடுநீரில், சிறிது உப்பை போட்டு அதில் கால் பாதங்களை வைத்து பத்து நிமிடம் ஒய்வெடுங்கள்.

பிறகு சுத்தமான கடுகைக் கைப் பிடியளவு எடுத்து, மைய அரைத்துக் கொள்ளவும். பாதங்களை சுத்தமாக துடைத்து சிறிது எலுமிச்சை சாற்றைத் தடவவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து, அரைத்து வைத்துள்ள கடுகைப் பற்று போடவும். பத்து நிமிடம் ரிலாக்ஸ்டாக இருந்து விட்டு, வெதுவெதுப்பான நீரில் பாதங்களைக் கழுவி விடுங்கள்.

தினமும் கடுகை அரைத்துப் பூச, பலருக்குப் பொறுமை இருக்காது என்பதால், மொத்த சீசனுக்குமாய் பாத வெடிப்புக் க்ரீம்பைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

பாத வெடிப்புக் க்ரீம்பு :

தேவையானவை:

கடுகு எண்ணெய் – 10 மில்லி

கிளிசரின் – 5 மில்லி

அழகு ஆலோசனைகள்

டெல்லி, காஷ்மீர் போன்ற கிடு கிடு குளிர் இங்கே இல்லை என்றாலும், குளிர்காலம் தன்னுடைய குளுமையைக் குத்தகைக்கு விடாமல் இருக்காது.

பனி அதிகமாகப் பெய்வதால் சருமம் பாதிக்கப்படும். முகம் வறண்டு போகும் உதடுகள் வெடிக்கும். சேற்றுப் புண், பாத வெடிப்பு போன்றவை ஏற்படும்.

பாத வெடிப்பும் சேற்றுப் புண்ணும் பாடாய்ப்படுத்தி விடும். பித்த வெடிப்பு

எலுமிச்சை சாறு – 5 மில்லி

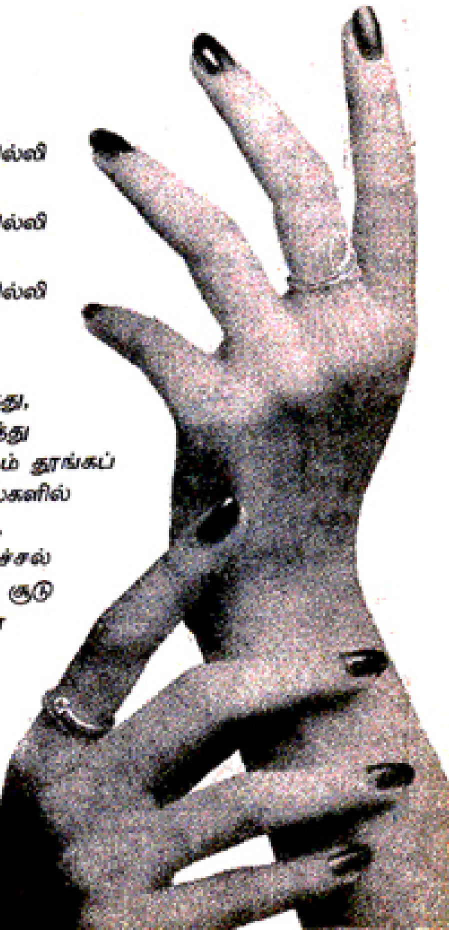
ஓமம் எசன்ஸ் – 10 மில்லி

பாதாம் எசன்ஸ் – 10 மில்லி

செய்முறை :

மேலே தரப்பட்டுள்ள வைகளை நன்றாகக் கலந்து, உலர்ந்த பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். இதை தினமும் தூங்கப் போகும் முன்பு கை, கால்களில் தடவி வர, பாதவெடிப்பு, சேற்றுப்புண், பித்த நமைச்சல் போன்றவை குணமாகும். சூடு பறக்கத் தேய்த்து, சூடான நீர் விட்டு கழுவ, கிருமித் தொற்று ஏற்படாது. பாதங்கள் பஞ்சு போல இருக்கும்.

பனி விழத்



தொடங்கியதும் அதன் பாதிப்பு உதடுகளில் தெரியும். உதடுகள் வெடித்து எரிச்சல் ஏற்படும். இந்தப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு உலர்ந்த திராட்சை உதவும். உலர் திராட்சையை கையாலேயே நசுக்கி, உதடுகளில் தடவிக் கொண்டால், எரிச்சல் இருக்காது. இது லிப்-கிளாஸ் போட்டுக் கொண்டது போல இயற்கை மினுமினுப்போடு உதடுகளை வைத்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

குளிர் காலம் வந்ததும் மிகுந்த பாதிப்புக்கு ஆளாகும் முதல் உறுப்பு உங்கள் சருமம்தான். சருமத்தின் ஈரப்பதம் குறைந்து, காய்ந்து உலர்ந்து போவதால், ஒருவித நமைச்சலும், வறட்சியும் இருக்கும்.

குளிர் காலத்துக்கான மிகச் சிறந்த மாய்சரைஸர் செய்யும் முறையைப் பார்ப்போமா?

தேவையானவை :

வெண்ணெய் – 25 கிராம்

மிளகு – 5 கிராம்

கற்பூரம் – 5 கிராம்

சந்தனம் – 5 கிராம்

செய்முறை :

மிளகுத் தூள், பொடித்த கற்பூரம் (சுவாமி சூடம்), சந்தனத் தூள் மூன்றையும் நன்றாகக் கலந்து, அதனுடன் வெண்ணெய் கலந்து நன்றாகக் குழைக்கவும். நுரைத்து வந்ததும் முகம், கழுத்து, உதடுகள், கை, கால்களில் தடவி வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும். இது சருமத்திற்கு இயற்கையான ஈரப்பசையைக் கொடுப்பதோடு, சுருக்கம் விழாமலும் தடுக்கும். சருமம் மிருதுவாகும்.

பனிக்காலம் என்றாலே, சரும வியாதி உள்ளவர்களுக்கு பிரச்னையான காலம் தான். சொறி, சிரங்கு, சொரியாசிஸ் போன்ற சரும வியாதிகள் அதிக நமைச்சல் எடுக்கும். இதைத் தடுக்க சீரகம், ஓமம், எலுமிச்சை சாறு கலந்த தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும். இவர்கள் செயற்கை நிறங்கள், இராசாயனம் சேர்க்கப்படாத சோப்புகளை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். கிளிசரின் கலந்த சோப்புகள் மிகுந்த பயன் தரும்.

முடிந்தவர்கள் பாதாம் பருப்பை, சிறிது பால் விட்டு அரைத்து, உடம்பில் பூசிக் குளிக்க அருமையான குளியல் சோப்பாக அமையும்.

ஆடு தீண்டாப் பாளை எடுத்து, மையாக அரைத்து, பூசிக் குளித்தாலும் சகல விதமான சரும வியாதிகளும் குணமாகும்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம். பனிக்காலத்தில் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளிப்பதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். முகச் சருமம் 'ஸ்ட்ரெச்' ஆகி வறண்டு போவதோடு, தடித்தும் போகும் என்பதால் மஞ்சளைத் தவிர்த்து, சந்தனம் பூசலாம்.

— ராஜம்

(இயற்கை அழகுக்கலை நிபுணர்)



சிறிது து. பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகு, சீரகம் (மூன்றும் சம அளவு ஒரு சிறிய ஸ்பூன்) எடுத்துக் கொண்டு சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். 2 தக்காளியையும் சேர்த்து அரைக்கவும். 3 டம்ளர் தண்ணீரில், (பருப்பு வேக வைத்த தண்ணீர் இருந்தால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) சிறிது மஞ்சள் பொடி, தேவையான உப்பு போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அரைத்த விழுதையும் சேர்த்துக் கொதித்ததும் இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். சுவையான ரசம் ரெடி.

– மாலதி வரதராஜன்

ஒரு டெலிபோன் + ரூ. 5000/- + பணம் சம்பாதிக்கும் ஆர்வம்

**டெல்டாகிராமின் அங்கமாக விளங்குவதற்கும்,
அதிக பணம் சம்பாதிப்பதற்கும் தேவையானது இவ்வளவேதான்!**

டெல்டாகிராமுக்கு கலெக்ஷன் சென்டர்கள் தேவை.

DELTAGRAM COLLECTION CENTRE

டெல்டாகிராம், செயற்கைக்கோள் தகவல் வசதி வர்த்தகத்தில் ஈடுபட்டுள்ளது. செய்திகளை அனுப்புவதும், பெறுவதும் இப்போது மிகவும் எளிது, சிக்கனமானது மற்றும் வியப்பூட்டும் வேகத்தில் நடைபெறுகிறது. செயற்கைக்கோளைப் பயன்படுத்தி டெல்டாகிராம் அமைத்துள்ள பரந்த நெட்வொர்க்கினாலேயே இது சாத்தியமாகிறது. **ஒரே ஒரு உள்ளூர் போன் செய்து நாட்டின் எந்தப் பகுதிக்கும் செய்திகளைத் தெரிவிக்கலாம்.** தனது சேவைகளை விரிவுபடுத்த, நகரத்தின் பல பகுதிகளில் கலெக்ஷன் சென்டர்களாக நியமித்திட.. ஆர்வமிக்க தனிநபர் மற்றும் வியாபாரிகள் டெல்டாகிராமுக்குத் தேவை. உங்களிடம் **ஒரு டெலிபோன், ரூ. 5000/- மற்றும் நிறைய பணம் சம்பாதிக்கும் ஆர்வம் இருந்தால்போதும்.** கலெக்ஷன் சென்டர் என்ற முறையில் **நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம்** டெல்டாகிராம் வாடிக்கையாளர்கள் தரும் செய்திகளை சேகரித்து, அவற்றை டெல்டாகிராம் அலுவலகத்துக்கு அனுப்புவது. அவ்வளவுதான்! சுலபம்தானே!

அப்புறம் என்ன?

உடனே டெல்டாகிராம் அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வியப்பூட்டும் வியாபார வாய்ப்பு உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது.

தொடர்பு கொள்ளுங்கள் :
டெல்டா இன்னவேடிவ் எண்டர்பிரைசஸ் லிமிடெட்,
7 ஸ்டார் பில்டிங்ஸ், ஏ80, 3வது மாடி, 3வது அவென்யூ,
அண்ணா நகர், சென்னை - 600 102.
போன் : 628 5935, 628 6045, 628 8755, 628 5797 பேக்ஸ் : 6286045
e-mail : deltagram@vsnl.com www.deltagram.com

DELTAGRAM
SATELLITE MESSAGING FACILITY

போன் - அரியலூர் : 23573 • செங்கல்பட்டு : 30338 • கோயம்புத்தூர் : 234001, 234005, 234019, 234009, 98430 80767, 98430 59262 • காஞ்சிபுரம் : 21884, 30930, 31578 • மதுரை : 630306, 98430 59261 • மேட்டூர் : 24645, 23319 • நாமக்கல் : 28477 • பாண்டிச்சேரி : 252891, 253650, 253829 • ராமநாதபுரம் : 23868, 22589, 22598 • ராணிப்பேட்டை : 22873 • ராசிபுரம் : 23836 • சேலம் : 414450, 419323 • திருச்செங்கோடு : 53382 • திருச்சி : 765271, 766441, 455777, 98430 59265 • திருநெல்வேலி : 321459/ 62 / 64 • பெங்களூர் : 2250764, 2250765, 2893055, 2893056 • ஹைதராபாத் : 3241906, 3241917 • கொச்சி : 352983

AKSHARA CHN/199 123







ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை–63.
Tel & FAX: 2376129, E.mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our WEBSITE AT: www.intamm.com/sspeetam

ஒரிசா மாநில புயல் நிவாரணப் பணிஅவசர வேண்டுகோள்

அன்புள்ளம் கொண்டோரே,

கடந்த சில நாட்களாக, ஒரிசா மாநில பகுதியில் வீசிய கடும் புயல் காரணமாக, லட்சக்கணக்கான பேர் வீடுகள் இழந்து தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையே கேள்விக்குறியாக உள்ள இந்த நேரத்தில்,

மத்திய, ஒரிசா மாநில அரசு தனியார் தொண்டு நிறுவனங்களை சேவை செய்யுமாறு அழைத்துள்ளது. அதன்படி நம் "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின்" நிறுவனர், சுவாமிஜியும் தொண்டர்களும், பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளுக்குச் சென்று, பார்வையிட்டு, நிவாரணப் பணிகளை மேற்கொள்வதற்கு, முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

அதன்படி கட்டாக் நகரத்தில், முகாம் ஒன்றை அமைத்து, நிவாரணப்பணி ஜகசிங்பூர் மாவட்டத்தில் நடைபெற்று வருகிறது.

முதற்கட்டமாக 15,000 குடும்பங்களுக்கு உடனடித் தேவைகளான அத்தியாவசியப் பொருட்களை வழங்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இதுவரை ரூ 3,00,000 மதிப்புள்ள புதிய துணிகள் சேகரித்து பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு நேரிடையாக வழங்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு குடும்பத்திற்கு 25 கிலோ அரிசி, இரண்டு போர்வைகள் வேஷ்டி, சேலை, லாந்தர்விளக்கு ஆகியவற்றை வழங்க ரூபாய் 500/- செலவாகிறது.

மொத்தம் 15,000 குடும்பங்களுக்கு ரூ 75,00,000/- (எழுபத்தி ஐந்து லட்சம்) தேவைப்படுகிறது. கருணை உள்ளம் படைத்த இதயங்களை நாடுகின்றோம்.

குறிப்பு : நன்கொடை செக்/டிடி/மணியார்டர்கள் "ஸ்ரீசாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு அனுப்பவும்.

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

கிறிஸ்துமஸ் / புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

• காலை சிற்றுண்டி (137 பேருக்கு)	ரூ	750/-
• மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ	1,500/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
• பிஸ்கட் மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	500/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி. (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	6,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	1,50,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/ DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்
மேனேஜிங் டிரஸ்டி.



"இந்த மிலினிய முடிவில் பெண்குலத்துக்குக் கிடைத்துள்ள மகத்தான வெற்றி இது" என்று ஆர்ப்பரிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். ஆனால்....

ஆணை எதிரியாக்குவது தேவையா?

குத்துச்சண்டை விளையாட்டில் பரபரப்பு என்றால் அது பெரும்பாலும் மைக் டைசன் சம்பந்தப்பட்டதாகத்தான் இருந்து வருகிறது. ஆனால் அப்படி ஒரு பரபரப்பை சமீபத்தில் கிளப்பியிருப்பவர் மார்கரெட் மெக்க்ரெகர் என்ற அமெரிக்க குத்துச் சண்டை வீராங்கனை.

"என் கனவு நனவானது. உலகின் மொத்த சுமையும் என் தோள்களி லிருந்து இறங்கியது போல் உணர் கிறேன்" என்று ஆனந்தக் கூச்சலிட் டிருக்கிறார் இந்தப் பெண்மணி.

அப்படி அவர் படைத்த சாதனைதான் என்ன? ஓர் ஆணை அவர் குத்துச்சண்டை போட்டியில் வென்றதுதான்! கனடாவைச் சேர்ந்த 34 வயது லூ சூ என்பவர்தான் நியூயார்க்கில் நடைபெற்ற இந்தப் போட்டிச் சண்டையில் தோல்வியைச் சந்தித்தவர்.

அது ஒரு காலம். நவீன ஒலிம்பிக்ஸின் தந்தை என்று கருதப்பட்டவரே "பெண்களுக்கு இங்கு ஒரே வேலைதான். அது வென்றவர்களுக்கு மாலை அணிவிப்பது" என்றார் ஆண்களுக்கு மட்டுமே அப்போது ஒலிம்பிக்ஸில் விளையாட அனுமதி.

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு கோல்ப், டென்னிஸ் போன்ற ஒருசில விளை யாட்டுக்களில் மட்டும் பெண்கள் அனுமதிக்கப் பட்டனர். அவற்றிலும் கூட தீவிர உடைக் கட்டுப் பாடுகள் (இப்போது கூட நீச்சல் உடை அணிவதைப் பல முஸ்லிம் நாடுகள் தடை செய்திருப்பதால் அங்குள்ள பெண்கள் நீச்சல் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதில்லை).

பலவித தடைகளையும் மீறி பெண்கள் விளை யாட்டுத் துறையில் சாதனை படைத்து வருகிறார்கள். ரக்பி, குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம் ஆகிய

கடுமையான விளையாட்டுகளையும் அவர்கள் விட்டு வைக்கவில்லை. ஆனால் இதற்கிடையில் குறிப்பிடத்தக்க சில நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்றன.

பில்லி ஜீன் கிங் என்ற டென்னிஸ் வீராங்கனை ஒரு டென்னிஸ் வீரரைப் புறங்காண வைத்தது தலைப்புச் செய்தியானது. இப்போது மார்க்கரெட் மெக்ரெகர்.

இது போன்ற சவால்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதற்கான முக்கிய காரணம் ஆணும் பெண்ணும் எதிரி என்ற மனோ பாவத்தை இவை அதிகப்படுத்துகின்றன என்பதுதான். பெண்களை ஆண்கள் அடிமைகளாக நினைக்கும் நிலை, ஆண்களைப் பெண்கள் எதிரிகளாக எண்ணும் நிலை - இரண்டுமே ஆரோக்கியமற்றவை, தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

தவிர எந்த நோக்கத்திற்காக இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகிறதோ, அது நிறைவேறப் போவதில்லை. பில்லி ஜீன் கிங் மோதியது பிரபல டென்னிஸ் வீரர் எவருடனும் அல்ல. இப்போது மார்க்கரெட் ஜெயித்தவரும் குத்துச்சண்டையில் எந்தவித சாதனையையும் படைத்தவர் அல்ல.

உடல் பலம் பிரதான பங்கு வகிக்கும் எந்த விளையாட்டிலுமே நம்பர் - 1 வீரரை நம்பர் - 1 வீராங்கனை வெற்றி கொள்ள முடியாது. அதாவது உலக (அல்லது தேசிய) அளவில் சம ராங்கில் உள்ள ஒரு பெண்மணியை ஓர் ஆண் எளிதாக வென்றுவிடுவார். இதன் பொருள் ஆண் அதிக திறமைசாலி என்பதல்ல. இறைவன் படைப்பில் இருவரது உடலிலும் உள்ள வேறுபாடுகள். இதை உணர்ந்து வீண் சவடால்களைத் தவிர்த்தால் அழகான சூழல் மலரும்.

'மிக்ஸட் டபுள்ஸ்' என்ற விளையாட்டுப் பிரிவு இந்த சமத்துவ மனநிலையை அற்புதமாக வெளிப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு தரப்பிலும் ஓர் ஆண், ஒரு பெண் எனும்போது பிற பேதங்கள் மறைந்து கூட்டாக வெற்றி கொள்வோம் என்ற எண்ணம் வலுப்பெறும். இதுதான் வாழ்வின் அற்புத ஃபார்முலாவும் கூட. வரும் மிலேனியமாவது இதை அடிக்கோடிட்டு உணர்த்தட்டும்.

— அருண் சரண்யா



தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 கப் (1 கப் = 1 ஆழாக்கு), வெல்லம் - 1½ (அ) 1¾ கப், தண்ணீர் - 2½ கப், பாசிப்பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் - 4, முந்திரிப்பருப்பு - 5, நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

முந்திரியைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி வாணலியில் சிறிது நெய்யில் பொன் போல் வறுத்தெடுக்கவும். பின் மீதியுள்ள நெய்யையும் ஊற்றி, அரிசியையும் பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும். அரிசி பாதி வறுபடும் போது, பாசிப் பருப்பையும் சேர்த்து வறுக்கவும். வறுத்த அரிசி + பருப்புக் கலவையை, பாம்பே ரவை போல மிக (மெல்லியதாக) சன்னமாகப் பொடி செய்யவும். தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அக்கலவையில் ஊற்றி, ½ மணி நேரம் அப்படியே ஊற வைக்கவும்.

பின் அதில் பொடி செய்த வெல்லத்தூள், தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி பிரஷர் பேனில் கொட்டி எரியும் அடுப்பில் வைத்து, மூடவும். ஆவி வந்ததும் வெயிட் போடவும். சரியாக 2 நிமிடங்கள் கழித்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். கொஞ்ச நேரம் கழித்து, திறந்து பார்த்தால் களி பதமாக வெந்திருக்கும். (சில சமயங்களில் களியில் சிறிது தண்ணீர் இருக்கலாம். அதை திரும்ப எரியும் அடுப்பில் வைத்து, வெயிட் போட்டு 1 நிமிடம் கழித்து எடுக்கவும்).

பிறகு களியில் வறுத்த முந்திரி, ஏலப் பொடி சேர்த்துக் கிளறி, பரிமாறவும்.

இம்முறை சுலபமானது, எரிபொருள், நேரம் மிச்சமாகும். நெய் குறைவு. உடலுக்கு நல்லது. மேலும் சுவையும் மணமும் மிகுந்திருக்கும்.

முக்கிய குறிப்பு : (பச்சரிசி சாதம் வைக்க, 1 கப்பிற்கு 3 கப் தண்ணீர் தேவைப்பட்ட அரிசி கொண்டு களி செய்தால், களிக்கு 1 கப்பிற்கு 3¾ கப் தண்ணீர் வேண்டும். 1 கப் அரிசிக்கு 2 கப் தண்ணீர் தேவைப்பட்ட அரிசியானால் 2½ கப் தண்ணீர் தேவை).

சில வெல்ல வகைகளில் சிறு கல், மணல் இருக்கும். எனவே வெல்லத்தை நன்கு தூளாக்கி சிறிது தண்ணீர் விட்டுச் சிறிது நேரம் ஊற வைத்தால், வெல்லம் முழுதும் கரைந்து அடியில் மணல் தங்கி விடும். அதை இறுத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

— பவானி ஹரிஹரன்.

திருவாதிரைக் களி!

HOME LOANS from M H F L

SPECIAL SCHEME FOR WORKING COUPLES (NO GUARANTORS)

QUICK LOAN @ 13.50%
Upto 15 lacs (For Purchase/Construction of House/Flat)

EXTENSION LOANS @ 13.50%
(Upto 100% of your Estimation)

LOAN AGAINST PROPERTY
(For Salaried only)

HOME SOFT @ 13.50% onwards
Exclusively for Software Professionals (5 to 10 lacs, up to 8 years)

Highlights
SIMPLE PROCEDURE
QUICK PROCESSING
NO PREPAYMENT CHARGES
OFFICE OPEN ON ALL DAYS
at CHENNAI BRANCH

Business Hours
MON-FRI : 9.30 AM - 5.30 PM
SAT-SUN : 10.00 AM - 2.00 PM

CHENNAI: 576, Anna Salai, Teynampet, Chennai 600 006, Phone: 4320202, 4332546, 4332548 Fax: 4343436, E-mail: merhouse@md4.vsnl.net.in **BANGALORE:** MBC Unit No.301, 3rd Floor, 134, Infantry Road, Bangalore 560 001. Phone: 2864906, E-mail: mhflblr@bgl.vsnl.net.in **VELLORE:** 58, Vellore Katpadi Road, Vellore 632 006. Phone: 244139, Pager: 9652 660678 **HYDERABAD:** 10-1-1200 UNI Building,I Floor, AC Guards, Masab Tank, Hyderabad 540 004, Phone: 3396686, 6501408 E-mail: mhflhyd@hd2.dot.net.in

---

சுய தொழில் செய்து பணம்
சம்பாதிக்க மகளிர்க்கு
ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு

ACADEMY FOR CAREER AND VOCATIONAL EDUCATION & TRAINING

மகளிருக்காகவே நடத்தப்படும் ஒரு வார கால தீவீர அழகு கலை பயிற்சி (Hands on Training by beauty Specialists)

Course Commences 22.12.99 Timings 10 am -1pm (or) 2 -5 pm **Fees Rs.1,500/**

We have Trained more than 400 Beauticians and over 60 are earning over 5000/- pm & have become self employed.
Course Covers: Different types of Hair dressing, Hair styles, Henna Treament & Conditioning, Facial, Bridal Makeup, Mehendi, Threading.

பொருட்கள் வாங்குவதிலிருந்து எழிலகம் தொடங்குவது வரை
தொழில் நுட்பம், திட்ட அறிக்கை தயாரிப்பு மற்றும் ஆலோசனை.

REGISTER IMMEDIATELY TO AVAIL THIS SPECIAL ANNIVERSARY OFFER FROM ACVET

பயிற்சி பற்றிய முழு விவரம் மற்றும் விண்ணப்பத்தை ரூபாய் 4 தபால் தலை ஒட்டிய உங்கள் விலாசமிட்ட உறையை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பியோ / நேரிலோ பெறலாம்.

ACVET, 50, Habibulla Road, T.Nagar, Chennai-17. Ph: 8280127 / 8238597
Also available Courses in Fashion and Interior Designing

வெற்றிகரமாக தொழில் செய்வது எப்படி?

சொந்தமாக தொழில் செய்து வாழ்க்கையில் எப்படி முன்னேற்றம் அடையலாம் என்பதற்குத் தேவையான ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். இக்கால இளைஞர்கள், இளம் பெண்களுக்குப் பயனுள்ள கையேடு ஆசிரியர் செய்யாறு உதயா.

பக் - 112 விலை ரூ. 20.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ.எண். 6124, தி. நகர், சென்னை 600 017)

பெண்ணும் பிரச்னைகளும்

அன்றாட வாழ்க்கையில் பெண்கள் சந்திக்க நேரிடும் பிரச்னைகளும் அவற்றிற்கு எப்படித் தீர்வு காண்பது என்பது பற்றியும் விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் டாக்டர் கே.என். சரஸ்வதி.



புக் ஷெல்ஃப்

பக் - 120 விலை ரூ. 25.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

திருமணப் பொருத்தங்கள் பார்ப்பது எப்படி?

திருமணப் பொருத்தங்கள் எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாக விளக்கி நாமே சுலபமாகப் பொருத்தங்களைக் கண்டறிய வழி காட்டும் எளிய நூலாக அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் ஹனுமத்தாசன்.

பக் - 40 விலை ரூ. 7.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

ஓர் இதயத்தின் பரிசு!

சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஒவ்வொரு கதையிலும் வாழ்க்கையின் நிதர்சனங்களைப் படம் பிடித்துக் காட்டி சிந்திக்க வைத்துள்ளார் ஆசிரியர் காட்டாவூர் கே. மனோகரன்.

பக் - 192 விலை ரூ. 36.00

இல்லத்தரசிகளுக்கு ஹிந்தி

தமிழ் விளக்கங்களுடன் கற்றுத் தருபவர் சௌரி வரதராஜன்.

பக் - 284 விலை ரூ. 54.00

(இரண்டும் மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ.எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

தெரிந்து கொள்வோம் இந்து சமயத் துணுக்குகள்

இந்துக்கள் கடைப்பிடிக்கும் ஆச்சார அனுஷ்டானங்கள், ஏன், எதனால், எப்படி என்பவை அழகாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. தொகுப்பு டி.எம். பூதலிங்கம்.

பக் - 208 விலை ரூ. 45.00

வாரியார் சொற்பொழிவில் சொன்னவை

தொகுத்து வழங்குபவர் புலவர் ச. சுப்பிரமணியம்.

பக் - 124 விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

விஞ்ஞான ஜோதிட வீடு கட்டும் முறை

இந்நூல், வீடு கட்டும் முறையில் நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்திய சாஸ்திர - சம்பிரதாயங்களை தக்கக் காரணங்களோடு விளக்குவதோடு, அதற்கு விஞ்ஞானப் பூர்வ ஆதாரங்களையும் கூறுகிறது. ஆசிரியர் பரத்வாஜர்.

பக் - 80 விலை ரூ. 15.00

பாரதத்திற்குப் பெருமை சேர்க்கும் பெண்மணிகள்

சோனியா காந்தி முதல் கல்பனா சாவ்லா வரை அனைத்துத் துறைகளிலும் புகழ்பெற்று விளங்கும் பெண்மணிகளின் சிறப்புகளை பட்டியலிடுகிறார் ஆசிரியர் நிகரியவாதி.

பக் - 88 விலை ரூ. 17.00

(குட்புக்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், பிளாக் ஏஏ 96, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

மூச்சு - ஜோதிடமும் பிராணாயாமமும்

மூச்சு ஜோதிடம் பார்ப்பது எப்படி? பிராணாயாமம் செய்முறை விளக்கங்கள் ஆகியவற்றை தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் ஆசிரியர் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக் - 128 விலை ரூ. 22.00

சைவம் – அசைவம் சூப் வகைகள்

பல்வேறு சூப் வகைகளின் தொகுப்பு. தொகுத்தளிப்பவர் வசந்தி அம்மாள்.

பக் - 112 விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26)

2000 – ராசி பலன்

ஜனவரி 2000 முதல் டிசம்பர் 2000 வரை பன்னிரண்டு ராசிகளுக்கும் விரிவான பலன்கள், பரிகாரங்கள் நியுமராலஜியுடன் கணித்து வழங்குகிறார் சிவல்புரி சிங்காரம்.

பக் - 128 விலை ரூ. 15.00

(லேனா வெளியீடு, 7பி, லெட்சுமிபுரம், கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

வினோதமான நியுமராலஜி

எண்களின் பலன், ஆதிக்கம், பயன், இலாபம், சக்தி இவற்றை விளக்கி திருமண பந்தத்தில், வாழ்க்கையில் எந்தெந்த எண்கள் பொருந்தும் என்பதையும் அவற்றின் பலாபலன்களையும் எல்லாரும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் டாக்டர் மஹாதன் சேகர் ராஜா.

பக் - 190 விலை ரூ. 250.00

(டாக்டர் மஹாதன் சேகர்ராஜா, 57/1, ஹாரன்டர்ஸ் ரோடு, டவ்டன் அருகில், சென்னை - 600 112)

திருஷ்டிகளும் பரிகாரங்களும்

திருஷ்டிகளையும் அதனால் ஏற்படும் தோஷங்களையும் பற்றி விளக்கி, அதற்குத் தக்கப் பரிகார முறைகளையும் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார். ஆசிரியர் ராஜமோகன்.

பக் - 96 விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜா பாதர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

மணற் பொதிகள்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. கதைகளில் வரும் அத்தனை சம்பவங்களும் மனதை தொடுபவையாக அமைந்துள்ளன. ஆசிரியர் அனுராதா.

பக் - 164 விலை ரூ. 32.00

(இரண்டும் கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

சிவபுராணம் மூலமும் – உரையும்

மாணிக்கவாசகர் அருளிய சிவபுராணம் எளிய தமிழ் உரையுடன் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் - 32 விலை ரூ. 3.00

ஸ்ரீ ஹனுமான் சாலீஸா

ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயப் பெருமானின் ஸ்தோத்திரப் பாடல்களின் தொகுப்பு. கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் - 32 விலை ரூ. 3.00

(இரண்டும் சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001)

நூறாண்டு வாழ்க!

நோய் நொடியின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழ பலவித யோசனைகள் வழங்கியிருப்பவர் எஸ். சுவாமிநாதன்.

பக் - 112 விலை ரூ. 20.00

(மல்லிமாலா பதிப்பகம், டி-13, ராஜாராம் காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024)

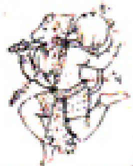
குண்டலினி யோகம்

குண்டலினி யோகம் பற்றிய விரிவான விளக்கமும், ஹடயோகம், சிவராஜ யோகம் போன்றவற்றின் செய்முறைகள், விளக்கப்படங்களுடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் உருத்திரன்.

பக் - 172 விலை ரூ. 35.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீராமஜெயம்





ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தி மஹோத்ஸவம்

ஸ்ரீ ஆதிகேசவப் பெருமாள் பேயாழ்வார் திருக்கோயில்

மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தியை முன்னிட்டு ஸ்ரீ வீர ஆஞ்சநேயர் ஸ்வாமிக்கு 29.12.99 முதல் 10.1.2000 வரை தினசரி சந்தனகாப்பு, வெற்றிலை காப்பு, வெண்ணைகாப்பு, திராட்சைகாப்பு, புஷ்பகாப்பு, பழகாப்பு, வடைகாப்பு, லட்டுகாப்பு, நவதானியகாப்பு முதலிய விசேஷ அலங்காரங்கள் நடைபெறும்.

6.1.2000, வியாழன் ஹனுமத் ஜெயந்தி அன்று 108 லிட்டர் பால், 108 லிட்டர் தயிர், 12 கிலோ தேன், 108 இளநீர், சந்தனம் ஆகியவை கொண்டு விசேஷ திருமஞ்சனம் மஹா அபிஷேகம் நடைபெறும். கட்டணம் ரூ. 250/-

7.1.2000 வெள்ளி அன்று வீர ஆஞ்சநேயருக்கு ஏகதின லட்சார்ச்சனை நடைபெறும். கட்டணம் ரூ. 50/-

10.1.2000 திங்கள் ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தி பூர்த்தியை முன்னிட்டு ஸ்ரீ வீரஆஞ்சநேயருக்கு நவதானிய காப்பு நடைபெறும். பக்தர்கள் நவக்கிரஹ பீடையில் இருந்து நிவர்த்தி பெற பங்கு கொண்டு ஸ்ரீ வீர ஆஞ்சநேயர் பரிபூரண கிருபா கடாக்ஷம் பெறவும்.

பக்தர்கள் M.O., D.D., காசோலையை 'ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமாள் லட்சார்ச்சனை கமிட்டி' என்ற பெயரில் எடுத்து கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பவும்.

இங்ஙனம்

S. ஸ்ரீ ரங்கராஜ பட்டாசாரியார் (செயலாளர்)
ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமாள் லட்சார்ச்சனை கமிட்டி.
நெ. 5, கேசவப் பெருமாள் சன்னதி வீதி.
மைலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 4610179

ஸ்ரீ ஆதிகேசவப் பெருமாள் லட்சார்ச்சனை கமிட்டி
உயர்திரு C. ரங்காசாரி T.S. நாகோஜி ராவ்
S. ஸ்ரீ ரங்கபட்டாசாரியார் T. சம்பத் குமார்
T.M. ராஜகோபால ஐயங்கார்

ரூ. 50/- லட்சார்ச்சனை, ரூ. 100/- நவதானியகாப்பு, ரூ. 250/- விசேஷ திருமஞ்சனம் அனுப்பும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீவீர ஆஞ்சநேயர்க்கு அலங்காரம் செய்யப்பட்ட வெண்ணை, செந்தூரம், சந்தனம், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய டாலர், அக்ஷதை முதலிய பிரசாதம் கொரியரில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



ஒரு பெண் எப்பேர்ப்பட்ட அறிவாளியாகவோ, கண்டு பிடிப்பாளியாகவோ, கலைத்தன்மை உடைய வளாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் அவளை வீழ்த்த ஒரே ஒரு ஆயுதம் போதும் ஆண்களுக்கு. அதுதான் அவளின் ஒழுக்கத்தைத் தூஷிப்பது. அடுத்த நூற்றாண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் நமக்கு, 'இன்னும் இதே நிலை அதிகரித்துத்தான் வருகிறது' என்று வரும் புள்ளி விவரங்கள் வருத்தமடையத்தான் செய்கிறது.

'ராம்லால் சேட்டுக்கு பத்து லட்சம் நஷ்டம் முகமூடிக் கொள்ளைக்காரர்கள் அட்டூழியம்' என்பது பத்திரிகைச் செய்தி என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ராம்லால் சேட் யார், எந்த ஊர், யாருடைய மகன், யாருடைய கணவன், எந்தத் தொழில், இழந்த சொத்தை எப்படிச் சம்பாதித்தார் என்பது போன்ற விவரம் பற்றி நாம் கவலைப்படுகிறோமா?

ராம்லால் சேட் என்பது வெறும் பெயர். பாவம். யாரோ ராம்லால் சேட்டாம். அவருக்குப் பணம் போயிடுச்சாம். அத்தோடு சரி.

ஆனால் பெண்ணின் பெயருக்குக் கூட புடைவை சுற்றிப் பார்க்கிறோம். ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு பெரிய இழப்பு நேர்ந்து விட்டது. உடனே அவள் வயதென்ன? அவள் கணவன் யார்? ஏன்? அவள் மீது ஒரு சிலுவையை ஏற்றுவோம். அப்போதுதானே அவளை அவன் துன்புறுத்துவான் ஏதோ ஒரு வகையில்! வெளியில் சொல்லக் கூடத் தரமின்றி!

பெண் பெயருக்கே புடைவை ரவிக்கை உண்டு என்ற போது நினைவுக்கு வருகிறது. பஞ்சாபில் ஆண் பெண்ணுக்கு ஒரே பெயர். நிரஞ்சன் – ஆணானால் நிரஞ்சன் சிங். பெண்ணனால் நிரஞ்சன் கௌர், ப்ரதாப் சிங், ப்ரதாப் கௌர் இப்படி. என்ன பெரிய வித்யாசம் வந்தது என்பீர்கள். மீண்டும் கௌரும் சிங்கும் வித்யாசப் படுத்தப்படுவார்களே என்பீர்கள். ஆனாலும் பெயராவது ஒன்றாயிருக்கிறதே என்று ஆறுதல் பட வேண்டும்.

பெண் பெயருக்குக் களங்கம் செய்பவர்கள் குறித்து மிகவும் ஆத்திரம் ஏற்படுகிறது.

ஆக பாதிக்கப்பட்டதற்கு தண்டனை வழங்குவது பெண் உலகத்தில் மட்டுமே சட்டம். பாதித்தவனுக்கு நிறைய நேரம் கொடுத்து தப்ப விடுவதும் சாட்சிகளை உடைக்க பொய் சாட்சிகளை உருவாக்க சந்தர்ப்பம் கொடுப்பதும் பெரியதொரு அநீதி.

எதைப் பற்றிப் பேசுகிறோம் என்பது புரிந்திருக்கும். பெண்மீதான உச்சகட்ட உடல் ரீதி வன்முறையான கற்பழிப்பைக் காகிதத்தில் எழுதக் கூட கூசுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் பெயர்களை நினைக்கவும், சொல்லவும் நெஞ்சு பதைக்கிறது.

ஆறு நிமிடத்துக்கொரு முறை ஒரு இந்தியப் பெண் மீது குற்றம் நடக்கிறது இந்தியாவுக்குள்ளேயே. இது Crime Records Bureau தலைகுனிந்து ஒப்புக் கொள்ளும் தகவல். இது என்ன பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள் என்பதற்குத் தண்டனையா? அதாவது எப்படி வெளியே வருவீர்கள் என்ற அச்சுறுத்தலா? 'மரியாதையாக ஒப்புக் கொண்டு விடு, உன் அடிமை உடல் கூற்றை! உனக்கு வேறு முகங்கள் வேறா? என்ன வேண்டிக்கிடக்கிறது உன் உயர் கல்வியும் மேல் தொழிலும்?' என்று கேட்கப்படும் சவாலா?

ஆறு நிமிடத்துக்கொரு பெண் மேல் குற்றம் செய்யும் சமூக விரோதக் கும்பல் கேவலம் லட்சத்துக்கு ஒரு விதத்தில் அடங்கும். ஆனால் அந்தக் குற்றம் நடக்கும் வேகம் இருக்கிறதே (Frequency) அதுவும், அதன் விகிதம் இருக்கிறதே (Rate, or Percentage) அதுவும் கோடியானு கோடி ஜனசமுத்திரத்தால் நிர்மானிக்கப்படுகிறது.

எப்படி என்று கேட்டால் அது ஜனங்களின், ஆண் பெண் அடங்க

பெண்ணை வீழ்த்தும் ஆயுதம்!

லான தேசத்தின், பொறுப்பின் மையால் வரும் விளைவு எனலாம்.

பரவலான கருத்து என்ன தெரியுமா? 'ஓ! அந்தப் பெண் மீதான அட்டூழியமா? அது முழுக்கவும் அரசியல்' இது ஒரு அறிவு ஜீவியின் கருத்து. திரௌபதி மீதான 'அவமதிப்பு' கூட அரசியல் சார்ந்தது தானே? அதனால் தானே எல்லாரும் கண்முன்னால் பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருந்தார்கள்?

இன்னொரு கேஸைப் பார்த்து 'இது செட்-அப். சுய பிரயோசனங்களுக்காக சம்பந்தப் பட்டவர்களே செய்தது' என்று கருத்து தெரிவிப்பார்கள்.

மிச்சம் மீதி வழக்குகளில் இப்படியான கமெண்ட்கள் 'அந்தப் பெண் ஏற்கெனவே அப்படி இப்படியாம்!'

'இவ ஏதுக்கு அந்த இடத்தில் போய் நின்றாளாம்?'

'பசங்க என்ன செய்யும்? இந்த டீவியும் சினிமாவும் என்னமா கெடுக்குதுங்க.'

'பொண்ணுங்க போடற ட்ரெஸ் அப்படி.'

ஆக குற்றவாளிகளைத் தவிர மற்ற எல்லாரையும் எல்லாவற்றையும் பழி சொல்பவர்கள் இருக்கும் வரை குற்றங்கள் குறையுமா என்ன?

அடுத்து பெண் மீது நிகழ்த்தப் பெறும் வன்முறைகளுக்குத் தண்டனை பற்றிப் பார்ப்போம்.

உயர்திரு அத்வானி அவர்கள் சமீபத்தில் சொல்லி இருக்கிறார் கற்பழிப்புக்கு மரண தண்டனை தரப்பட வேண்டுமென்று.

நிறைய விவாதங்கள் நடந்தன இந்தக் கருத்துக்கு இசைவாகவும் எதிராகவும்.

பாலியல் வன்முறைகள் குறித்து உலக நாடுகளில் பெரிய அமைப்புகள் கூடித் தீர்மானித்திருக்கிற சில விஷயங்கள் நம் நாட்டுக்கும் பொருத்தமானவை.

அத்தகைய முடிவுகளில் ஒன்று இது.

குற்றமிழைக்கப்பட்ட, பாதிக்கப்பட்ட அப்பாவிகளுக்கு ஆறுதல் அளிக்கக் கூடிய விஷயங்கள் மூன்று.

1. நேர்ந்து போன நஷ்டத்துக்கு எதுவுமே சமாதானமில்லை என்றாலும் குற்றவாளிக்கு நிச்சயம் தண்டனை உண்டா?

2. சீக்கிரம் தண்டனை உண்டா?

3. கடுமையான தண்டனை உண்டா?

ஆக மூன்றாவதாக வருவது தான் தண்டனையின் கடுமை. தண்டனையே உண்டா இல்லையா? நிச்சயம் உண்டா இல்லையா? விரைவில் உண்டா இல்லையா? என்பதெல்லாமே தொங்கலில் இருக்கும் போது கற்பழிப்புக்கு மரண தண்டனை என்று ஏட்டில் இருந்தால் என்ன ஆறுதல்?

அப்புறம் இன்னொரு பாயிண்ட் இருக்கிறது. கற்பழிப்புக்கு அதிகபட்ச தண்டனை என்றான பின் வழக்கு விசாரணையும் வெகு நாள் தள்ளிப் போகும், ஏனெனில் தர்மாதர்ம நெறி முறைப்படி 'ஒருகாலும் நிரபராதி கொல்லப்படக் கூடாது'. அந்த முறைமையின் நிழலிலேயே 'benefit of doubt' விதியின் கீழேயே எல்லா அயோக்கியனும் தப்பிவிடும் வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆக உலக நாடுகளின் அமைப்புக்கள் தீர்மானித்தபடி கற்பழிப்புக்குத் தேவை நிச்சய தண்டனை. அதிகபட்ச தண்டனை பற்றி அப்புறம் பார்ப்போம்.

நம் நாட்டு Evidence Act படி விசாரணை முறைகளில் நிறைய ஓட்டைகள் உள்ளன. ஒரு கால கட்டத்துக்கு மேல் பாதிக்கப்பட்டவள் தானே போய் கற்பிழந்தாள் என்று கூட சொல்ல வைத்துவிட முடியும்.

ஸான் ஃபிரான்ஸிஸ்கோவில் நிபுணர்கள் கருத்துப்படி விசேஷ கோர்ட் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. கற்பழிப்புக் குற்றங்களை விசாரிக்க மட்டும் ஐம்பது மணி நேர விசேஷப் பயிற்சி பெற்ற போலீஸ் ஆபீஸர்களும் ஒரு டாக்டர், ஒரு நர்ஸ் அடங்கிய குழுவும் நியமிக்கப்படுகின்றனர். இந்தியாவில் எல்லாம் ஒன்றே போலீசுக்கும் கோர்ட்டுக்கும்.

நாகரிகம் வந்து விட்டதாக நாம் நினைக்கிற நம் தேசத்திலேயே வட மாநிலங்களில் சில கிராம பஞ்சாயத்து தீர்ப்புகளில் குற்றம் செய்த பெண்கள் தண்டிக்கப்படுகிறார்கள். எப்படி தெரியுமா? குறிப்பிட்ட ஊர்ப் பெரியவர்களால் கற்பழிப்புக்கு உள்ளாகி. அவ்வளவு கொடிய தண்டனைக்கு அந்தப் பெண்கள் செய்ததெல்லாம் சாதி விட்டு சாதி மணந்ததும் தெய்வ குற்றம்(?) செய்ததும். இது போலவே ஒரு இனத்தவர் இன்னொரு இனத்தவரைத் தாக்கப் போகும்போது கொலை கொள்ளை போல கற்பழிப்பும் நிகழ்கிறதே!

ஆக மொத்தம் சரிபாதி தேசத்தின் ஜனத்தொகையை ஓட்டு வங்கியாக மட்டும் பார்க்காமல் ரத்தம் சதையுள்ள பெண்களாகவும் பார்த்து நிர்வாகம், நீதித்துறை, பத்திரிகை, பொதுமக்கள் எல்லாருமாக சாதகமான நீதியை பெண்ணினத்துக்கு வழங்க வேண்டும்.

— மாலதி

பலவீனமும், கோபமும் இணைந்தே இருக்கின்றன. பலசாலி ஒரு போதும் கோபப்பட மாட்டான்.

- ஸ்ரீ அன்னை

தகவல் : பா. அச்சுதன்



ஆனந்தப்பட வைத்த ஆர்த்தி

சமீபத்தில் ஸ்பெயின் நாட்டில் சதுரங்க ஆட்டத்தில் உலகக் கோப்பையை வென்று, சாதனை படைத்து, சரித்திரத்தில் இடம் பெற்று, இந்திய மண்ணுக்கும் பெண் இனத்திற்கும் பெருமை தேடித் தந்த ஆர்த்தி ராமசாமி அவர்களைச் சந்தித்தோம் -

18 வயதான ஆர்த்தி வைஷ்ணவா கல்லூரியில் பி.பி.ஏ. படிக்கும் மாணவி. அளவாகவே பேசுகிறார்.

எட்டு வயதாக இருக்கும் போதே டோர்னமெண்ட்டில் பங்கு பெற்று வெற்றி வாகை சூடிய இவர், வெற்றி பெற்ற பிறகுதான் சதுரங்க ஆட்டத்தில் ஆர்வம் காட்டினாராம். தன் அண்ணனிடமிருந்து சதுரங்கத்தைக்



கற்றுக் கொண்டவருக்கு ஊக்கம் அளித்தது தமிழ்நாடு காரியதரிசி எ.ஜே. மணவாளன் என்கிறார்.

சதுரங்க ஆட்டத்தினால் தன் கல்லூரிப் படிப்பு பாதிக்கப்படவில்லை என்றவர் கல்லூரிப் பேராசிரியர்களும், நண்பர்களும் நன்றாக உதவி செய்கிறார்கள் என்றும் கூறினார்.

சதுரங்கத்தைத் தவிர இவருடைய பொழுது போக்கு பெயிண்ட்டிங் செய்வது. டி.வி. பார்க்கவோ நாவல் படிக்கவோ நேரம் இல்லை என்றும் குறிப்பிட்டார். வார இதழ்கள், மங்கையர் மலர் (சிரித்துக் கொண்டே சொல்கிறார்) போன்ற பத்திரிகைகளைப் படிப்பாராம்.

"ஸ்பெயினில் உலகக் கோப்பையை வென்ற போது, ஒரு நார்மல் டோர்னமெண்ட்டில் வெற்றி பெற்ற உணர்வுதான் ஏற்பட்டது. சென்னை வந்த பிறகுதான் அதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தேன்" என்கிறார்.

உலகக் கோப்பையை இவர் வென்ற உடன்





உலகிலேயே இவரைப் போல் வேறு ஒரு பெண்மணி இல்லை என்றே சொல்ல வைத்து விட்டார் பானுமதி. 39 வயதான இவர், சென்னையைச் சேர்ந்தவர். மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயான இவர் கடந்த வாரம் இந்தோனேஷியாவில் ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் கண் எதிரே இந்த மெய்சிலிர்க்கும் நிகழ்ச்சியை நடத்திக் காட்டினார். அதாவது 1575 இரும்பு ஆணிகள் பொருத்தப்பட்ட பலகை ஒன்று வைக்கப்பட்டது. பானுமதி தேவசிகாமணி அதன் மீது படுத்துக் கொண்டார். அடுத்த கட்டமாக 500 ஆணிகள் பொருத்தப்பட்ட மற்றொரு பலகை அவர் வயிறு மீது வைக்கப் பட்டது. 101 மோட்டார் சைக்கிள் வீரர்கள் பானுமதி மீதுள்ள பலகை மீது ஏறி மறு புறம் வரிசையாக பறந்தார்கள்!

விழாவைக் காண வந்தவர்கள் மெய் மறந்து, அதிர்ச்சி கலந்த ஆச்சர்யத்துடன் திகைத்து நின்றனர். ஆனால் பானுமதியோ எதுவுமே நடக்காதது போல் எழுந்து வந் தார்.

"யோகா, தியானம் போன்ற பாரம்பரிய கலையைப் பறைசாற்றும் நிகழ்ச்சி இது" என்றார்.

- பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்
(இந்தோனேஷியாவிலிருந்து)

இவருடன் ஆடியவர் அழுது விட்ட செய்தி அனைவரும் அறிந்ததே. அது பற்றி ஆர்த்தியைக் கேட்டபோது, "இது ஒரு விளையாட்டு. அப்படித்தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் போய் அழுகிறார்களே என்று நான் ஃபீல் பண்ணினேன்" என்கிறார்.

அவருடைய மறக்க முடியாத 'மூவ்ஸ்' பற்றிக் கூறியபொழுது ஸ்பெயினில் இரண்டாவது சுற்றில் டானா லாட்வியாவுடன் விளையாடிய போது ஆரம்பத்தில் தவறாக நகர்த்தியதால் மாட்டிக் கொண்ட இவர் பிறகு 'ரிஸ்க்' எடுத்து அந்த விளையாட்டில் வெற்றி பெற்றதை நினைவு கூர்ந்தார்.

'கிங்-பான்' மூலம்தான் எப்போதும் ஓபனிங் மூவ் பண்ணுவாராம். மினிஸ்டர் காயினை இழந்த பிறகும் ஒருவர் வெற்றி பெற வாய்ப்புகள் இருக்கிறதா என்று கேட்டதற்கு "அது நிலைமையைப் பொறுத்தது" என்றார். மினிஸ்டர் காயினுக்குப் பிறகு யானைதான் சக்திவாய்ந்த காயின் என்றும் தெரிவித்தார்.

"நீங்கள் ஒரிரு முறை ஆடிய பிறகு உங்கள் வெற்றியின் ரகசியத்தை எதிராளிகள் தெரிந்து கொள்ள மாட்டார்களா" என்று கேட்டபோது,

"ஒவ்வொரு முறையும் 'இம்ப்ரூவ்' செய்து கொள்வதால் பாதிப்பு ஏற்படாது" என்றார். "வெற்றியின் இலக்கை அடைய ஓரளவு அதிர்ஷ்டமும் தேவைப்படுகிறது" என்கிறார் அமைதியாக.

சிறுவயதிலிருந்தே ஆயுர்வேத மருத்துவராக ஆக வேண்டும் என்பது இவரது ஆசை. ஆனால் பிறகு அவருடைய பாதை மாறி விட்டது.

ஆர்த்தியின் தந்தை ஆர்த்தியை எதையும் செய்யச் சொல்லி வற்புறுத்துவதில்லை. ஆர்த்தியின் விருப்பத்திற்கு அவர் என்றும் தடையாக இருந்ததில்லை என்றும் கூறினார்.

ஆர்த்தியின் தாய், "கிரிக்கெட்டிற்கு கோடிக் கணக்கில் ஸ்பான்ஸர் செய்கிறார்கள். அது போல் சதுரங்கத்திற்கு ஸ்பான்சர் செய்ய யாரும் முன் வருவதில்லை என்பது வருந்தத் தக்கது" என்றவர்,

"சதுரங்கத்திற்கு ஸ்பான்ஸர் செய்தால் திறமை உள்ளவர்கள் நிறைய பேர் முன்னேற்றம் அடைய முடியும்" என்றார்.

உலகக் கோப்பையை வென்ற ஆட்டத்தில் டென்ஷன் இல்லாமல் ரிலாக்ஸ்டாகத்தான் ஆடினாராம் ஆர்த்தி. அடுத்த நூற்றாண்டிலும் வெற்றி வாகை சூட வேண்டும் என்பதுதான் தனது அவா என்றும் குறிப்பிட்டார்.

"இளைய தலைமுறையினர் அறிவாளிகளாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் 'மேலை நாட்டுக் கலாசாரத்தைப் பின்பற்றுவது வரவேற்கத்தக்கது அல்ல" என்றார் அடுத்த நூற்றாண்டைப் பற்றிக் கேட்டபோது.

பேட்டி : **எம். முத்து**

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள் :
ஜி. சுரேஷ்



300 ரூபாய்களுக்கு கே.வி.ஆர் ஆர்ட் கோர்ஸ் ஃப்ரீ

இதை இலவசமாக பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள் 50,000

சுலபமாக படம் வரைய கற்றுத்தரும் சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் இது

இப்படி, இப்படி, இப்படி



இப்படி, இப்படி, இப்படி

1 ல் இருந்து 12 எண்களில் படம்

சித்திரம் வரைவது சிலருக்கு ஹாபி. சிலருக்கு அது தொழில். எந்த வயதிலும் வீட்டிலிருந்தபடியே சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். 300/– ரூபாய் மதிப்புள்ள இந்த கோர்ஸ் இலவசமாகத் தரப்படும். விளம்பரத்திற்காக இவ்வாறு கோர்ஸ்களை ஃப்ரீயாக அளிப்பதில் கே.வி.ஆர் ஒரு ரெக்கார்டை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மற்றவர்கள் எவரும் இவ்வாறு அளிப்பதில்லை. அதனால் உடனே இதை உபயோகித்துக் கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். இந்த நல்ல வாய்ப்பை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

5 கோர்ஸ்கள்

1. ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்ட்டூன் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

5 கோர்ஸ்கள்

இந்த கோர்ஸ்கள் ஃப்ரீ

இனி உங்கள் வீட்டில் அனைவரும் சுலபமாக படம் வரையலாம்





இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸை தினமும் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டியிருக்கும். அதனால் இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் உங்களை வந்தடைய குறைந்தது 10 நாட்கள் நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டி இருக்கும்.

கே.வி.ஆர். சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் தனித்துவம்

• எவராலும் சுலபமாக படம் வரைய கற்றுக்கொள்ளமுடியும். "டிரிக் ஃபோட்டோ கிராபியைப் போல • டிரிக் டிராயிங்"கிற்கான சூட்சுமங்கள் • ஹாபி, பணம், புகழ், பெருமை, அனைத்தும் கிட்டும். • மொத்தம் 5 ஆர்ட் கோர்ஸ்கள் அடங்கிய ஆர்ட் கோர்ஸ் பேக்கேஜ் இது.

இலவசமாக இவ்வாறு கோர்ஸை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்

• இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பனில் உங்களது விவரங்களை எழுதி அனுப்புங்கள். • ஜெராக்ஸ் மற்றும் கார்டுகளின் மீது எழுதியவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. • ஒரு கோர்ஸை இலவசமாக பெற ஒரு கூப்பனை அனுப்பவும். • உங்களுடைய நண்பருக்குத் தாவிரும்பினால் மற்றொரு பத்திரிகையை வாங்கி, அந்தக் கூப்பனை பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும். • கவர் மீது 3ரூ ஸ்டாம்பை தற்போழுதைய விலைகுறிப்பின்படி ஒட்ட வேண்டும். • கூப்பனில் உள்ள நியமம், நிபந்தனைகளின் படி இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் அளிக்கப்படும். • முதலில் அனுப்பும் 50 ஆயிரம் பேருக்கே இது அளிக்கப்படும். • இந்த கோர்ஸ் முழுவதும் இலவசம். ஆனால் இதை பெற்றுக்கொள்ளும் செலவுகளை நீங்களே ஏற்க வேண்டும்.

கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

K.V.R. INSTITUTE 503

(Tamil Free Art Course Scheme)

P.B. No. 1020, 77. Habibullah Road, T. Nagar, Chennai - 17.

எனக்கு ரூ. 300 விலை மதிப்புள்ள கே.வி.ஆர். ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ், ஈஸி கார்ட்டூன் கோர்ஸ், ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ், ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ், கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ் பேக்கேஜை ஃப்ரீயாக அனுப்பவும். தபால் செலவு + பேக்கேஜ் + ஃபார்வார்டிங் + விளம்பரச் செலவுகளுக்கு ரூ 100ஐ தபால்காரரிடம் செலுத்தி எனது ஃப்ரீ கே.வி.ஆர் சிம்பிள் மொத்தம் இந்த 5 கோர்ஸ்களின் 'சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ்' பாக்கெட்டை பெற்றுக் கொள்வேனென்று உறுதியளிக்கிறேன். இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் வாய்ப்பளித்ததற்காக உங்களுக்கு நன்றி.

(உங்களது விலாசத்தை நன்கு புரியும்படியாக ஆங்கிலத்தில் எழுதவும், இல்லையேல் கோர்ஸை அனுப்ப முடியாது)

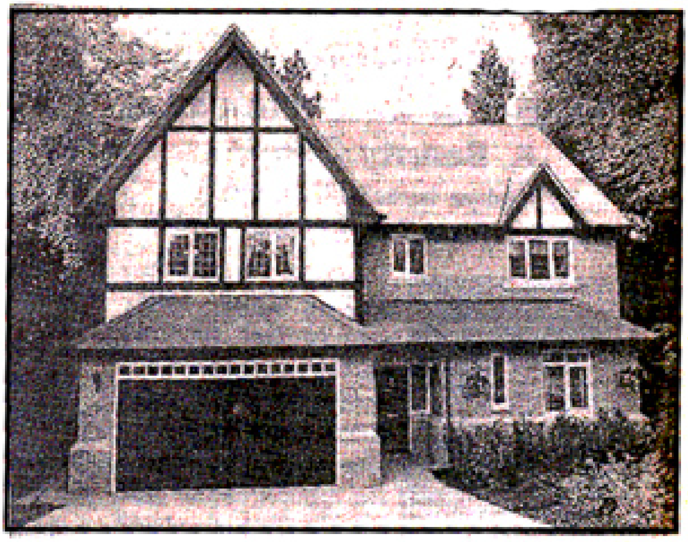
Name ....

Address ....

....

.... Pincode

2000-த்தில் இண்டர்நெட் இல்லம்!



'கம்ப்யூட்டரின்' உதவியுடன் உலகம் முழுவதையும் ஓர் அறையில் அடக்கி விட முடியும் என்பதில் விஞ்ஞானிகள் பெருமைப்படுகிறார்கள். செயற்கைக் கோள், விமானங்கள், கப்பல்கள், தகவல் தொடர்பு மையங்கள், ஆகியவைகளை ஒரு அறையிலிருந்து கணிப் பொறியின் திரையில் கண்டு, உத்தரவிட்டு, இயக்குவது சாதாரணமாகி விட்டது.

'இன்டர்நெட்' என்கின்ற 'வலை' அறிவார்ந்த பல செய்தித் தொகுப்புகளைத் தொகுத்து, மக்கள் இருப்பிடத்திலிருந்தே அறிவதற்கான வசதியை அளிக்கிறது. இந்த 'வலை' வரலாறு, இசை, பங்குச்சந்தைகள், பாரம்பரிய செல்வங்கள், நோய்கள், நோய் தீர்க்கும் மருந்துகள், புராணக் கதைகள் என எதையும் விட்டு வைக்காமல் ஏராளமான செய்திகளைத் தருகிறது.

இதோ இந்தப் படத்தில் இருக்கின்ற அழகிய புதிய வீட்டினைப்பாருங்கள். புராண காலத்துக் கதைகளிலும், அண்மைக்கால 'திகில்' கதைகளிலும், ஒரு பூதமோ, ராக்ஷசனோ, ஒரு அரண்மனை அல்லது கோட்டையின் அனைத்துப் பகுதி மக்களையும், தன்னிடமுள்ள ஒரு மோதிரம், அல்லது சாவி போன்ற ஒன்றால் இயக்குவதாகப் படித்து வியந்திருக்கிறோம்.

இந்த வீடும் இதே போல ஒரு 'பட்டனை'த் தட்டினால், இயங்கும் வண்ணம் அமைக்கப்பட்டு 'இன்டர்நெட் இல்லம்' என அழைக்கப்படுகிறது. லண்டன் நகரச் சுற்று வட்டாரத்தில் இந்தப் புதிய வீடு உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதன் விலை நமது இந்திய நாணய மதிப்பில் 3.50 கோடி ரூபாய்கள்!

வீட்டிலுள்ள அறைகளின் விளக்குகள் எரிவதற்கும், மெல்லிய ஒளியாக மாற்றுவதற்கும், ஏ.சி.யின் வெப்பத்தைக் கூட்ட அல்லது குறைக்கவும், முடியும். 'வீட்டிலிருந்த படியே அலுவலக ஊழியர்கள், தொழிற்சாலை ஊழியர்கள், ஆகியவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும். வீட்டிற்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்கள், மற்ற பொருட்களையும், முதல் நாள் கம்ப்யூட்டரில் பதிவு செய்து விட்டால், சாமான்களைக் கடையிலிருந்து வரவழைத்து விடலாம். நாம் அழகுக்காக பயிரிட்டுள்ள பூச்செடிகளுக்கும், இதே முறையில் நீர் பாய்ச்ச ஏற்பாடு செய்யலாம்.

'வெப்' (Web Cameras) காமிராக்கள் மூலம் குழந்தைகளைக் கண்காணிக்கலாம். பாதுகாப்புக் காமிராக்கள் வீட்டில் அன்னியரின் நடமாட்டத்தைப் படம் பிடித்துக் காட்டிவிடும். இதனால் திருட்டு பயம் இல்லாமல் இருக்கலாம். திருடனின் முகம் இன்டர்நெட்டில் தெரியும்.

இந்த இன்டர்நெட் வீட்டின் இயக்கம் எப்படி?

மனிதனின் உடலில்



காலையிலேயே தயிர் தோய்த்தீர்கள் ஆனால் மதியம் தயிர் தோயவில்லையா? அந்தப் பாத்திரத்தை அப்படியே சுடுநீரில் இரண்டு நிமிடம் வையுங்கள். பிறகு எடுத்து வெளியே வைத்தால் தயிர் ரெடி. நீண்ட நேரம் சுடுநீரில் வைக்காதீர்கள். அப்படி வைத்தால் தண்ணீர் மேலேயும் தயிர் கீழேயும் தங்கி, தயிரும் கசப்பாகி விடும்.

– லதா குமார்

இருக்கின்ற நரம்புகளின் மண்டலம் போன்ற அமைப்பு, ஒரு அறையில் இருக்கின்றது. இதிலிருந்து 72 கேபிள்கள், நான்கு கம்ப்யூட்டர்கள், ஐ.எஸ்.டி. என் (I.S.D.N.) என்று கூறப்படும் நான்கு இணைப்புகள், வெப் காமிராக்கள் நான்கு ஆகியவைகளின் இயக்கங்களினால் வீட்டின் அனைத்துச் செயல்களும் செயல்பட முடியும்.

கம்ப்யூட்டர் கீ பேட் மூலம் பொத்தான்களை அழுத்துவது ஒன்றுதான் அந்த வீட்டில் சொந்தக் காரருடைய வேலை. இந்த வீட்டிலுள்ள எல்லா அறைகளிலும் இந்த அமைப்பு இருக்கும்.

இப்போது கம்ப்யூட்டரின் கைவரிசை நுழையாத இடம் டாய்லட் ஒன்றுதான். ஜப்பானிய 'கணிப் பொறியியல் வல்லுனர்கள் டாய்லட்டையும் உருவாக்கியிருப்பதாக ஸிஸ்கோ ஸிஸ்டம்ஸ் பொறியாளர் கூறுகிறார்.

சரி, இந்த வசதிகள் இந்தியாவிற்குள் நுழையுமா? பரீட்சார்த்தமாக லண்டன் நகரைச் சுற்றியுள்ள பசுமைப் பகுதியில் இது போன்ற வீடுகள் ஏழு கட்டப்பட்டுள்ளன. மக்களிடையில் வரவேற்பு பெறுமா? என்பது இன்னும் முடிவு செய்ய முடியாத நிலையில், இந்தியாவில் இது நுழைய சாத்யமா? என்பது பற்றி எதுவும் கூற முடியாது.

பெரிய நகரங்களில் கட்டப்பட்டுள்ள

அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்புகளையே இன்னும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலையில் பலர் உள்ளனர். நகர எல்லையைத் தாண்டி கிட்டத் தட்ட (நூறு கிலோ மீட்டர் வரை) தரையில் சிறிய அழகிய தனி வீடு கட்டிக் கொள்ள விரும்புகின்றவர்கள் இருக்கின்றனர்.

மனித "மனம்", என்ற அற்புதமான ஒன்றை இந்த இயந்திரத்திடம் 'அடகு' வைக்க இன்னமும் இந்தியன் தயங்குவது நிஜம்.

குடும்பப் பிணைப்பு, ஆசை, பாசம், ஆகிய வற்றிலிருந்து இன்னும் இந்திய மக்கள் தங்களை விடுவித்துக் கொள்ள விரும்பாத நிலையில் 'இன்டர்நெட்' இல்லம் இங்கே வெற்றி பெற இந்தத் தலைமுறையினரின் ஒத் துழைப்பு கிடைக்குமா? என்பது ஐயந்தான்.

ஆனால் எதிர்காலத்தில் நடுத்தர மற்றும் உயர் நிலை வசதி பெற்றவர்களின் குழந்தை கள் அமெரிக்காவை நாடிப் பறந்து விடுவார் கள். வயதான பெற்றோருக்கு அவர்கள் இந்தியாவில் ஒரு 'இன்டர்நெட்' வீட்டை வாங்கி அளித்து விடுவார்கள்.

பெற்றோர்களும் இந்தகைய வாழ்க்கை முறைக்குத் தங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால் 'இன்டர்நெட்' இல்லங் களுக்கு இந்தியாவில் நல்ல வரவேற்பு இருக்கும்.

விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள் பலவும், மனிதனுக்கு, மனித வாழ்க்கைக்குப் பலப்பல உதவிகளைச் செய்து வருகின்றது என்பதை மறுக்க முடியாது.

நோய்க்கு மருந்தே இல்லாமல் மடிந்து போன மக்கள் இன்று மருத்துவ முன்னேற்றத் தினால் அருமையான சிகிச்சை பெற்று நல முடன் வாழ்கின்றார்கள். விஞ்ஞானம் வேளாண்மைத் துறையில் பல அரிய சாதனை களை அளித்துள்ளது.

எவ்வளவு சாதித்தாலும் இந்த 'கணினி' யால் அன்பு, பாசம், நேசம், இரக்கம், மகிழ்ச்சி, மன ஆறுதல், அரவணைப்பு, இன்சொல், ஆகியவற்றைத் தர முடியாது என்பதுதான் உண்மை.

இறைவனால் படைக்கப்பட்ட 'மனிதன்' என்ற 'கம்ப்யூட்டர்' இறைவன் திட்டமிட்டு அனுப்பியபடி "ஒரு முழுமனிதனாக" இருப்ப தற்கு இனிய 2000த்தில் முயற்சியை மேற் கொண்டு வாழ்ந்தால் "இந்தியாதான்" 2000த்தில் இணையற்ற நாடு என்ற நிலை வரும்.

(நன்றி : இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்)

தகவல் : அமிர்தா

parasyavedi@vsnl.com

எக்ஸ்ரே கண்டுபிடித்த ஆண்டில் வெளியான அஞ்சல் அட்டை



அடுத்த மிலினியம் வேகமாக நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில் கடந்து கொண்டிருக்கும் இந்த மிலினியத்தில் திருப்புமுனை நிகழ்ச்சிகள் என்று எவற்றைச் சொல்லலாம்? சிலவற்றை மட்டுமே பட்டியலிடுவது கஷ்டம்தான். 'இதை எப்படி விடப் போயிற்று? அதை மறக்கலாமா?' என்ற கேள்விகள் எழலாம் என்றாலும் சில திருப்புமுனைகள் இதோ –

1. அச்சு இயந்திரம் கண்டுபிடிப்பு (வருடம் – 1455)

ஜோஹன்பெர்க்கின் இந்தக் கண்டுபிடிப்பு மட்டும் இல்லையென்றால் நம்மை இணைக்கும் பாலமான மங்கையர் மலர் உருவாக வாய்ப்பில்லை! இந்தக் கண்டுபிடிப்புக்கு முன் ஒரு புத்தகத்தை உரு வாக்க எழுத்தாளருக்கு சுமார் ஒரு



• உயிரணு

வருடமாவது பிடிக்கும். எனவே பெரும் பணக்காரர் களின் வீடுகளில் மட்டுமே சில நூல்கள் இடம் பெற் றிருக்கும். அச்சு இயந்திரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு தான் பொருளாதார வசதி குறைந்தவர்களின் கைகளி லும் புத்தகங்கள் இடம் பெற்றன. கல்வி சீர்திருத்தத் திற்கு இந்தக் கண்டுபிடிப்பு ஒரு முக்கியக் காரணம்.

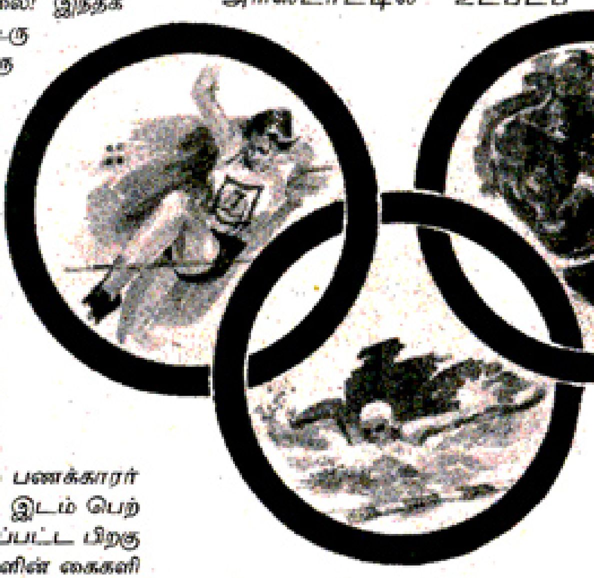
2. கிரக அமைப்புகள் பற்றிய கண்டுபிடிப்பு (1610)

பிற கிரகங்கள் பூமியைச் சுற்றி வலம் வருகின்றன – இப்படித் தான் மக்கள் நம்பி வந்தனர். விஞ் ஞானிகளும்! ஆனால் கலிலியோ சூரியனைச் சுற்றிதான் பூமி உட் பட அத்தனை கிரகங்களும் சுற்றி வருகின்றன என்பதைக் கண்டு பிடித்தார். அவர் பெற்றது பாராட்டு அல்ல, தண்டனை. கத் தோலிக்க மதக் கருத்துக்கு எதிராகச் செயல்படுவதாகக் கருதிய நீதி மன்றம் அவரது சொத்துக்களைப் பறிமுதல் செய்து அவருக்குத் தனி மைச் சிறையை அளித்தது.



3. ரத்த ஓட்டம் குறித்த உண்மை (1628)

அரிஸ்டாட்டில் உட்படப்



பலரும் உடலுக்கு ரத்தத்தை அனுப் பும் பணியைச் செய்து வந்தது கல்லீரல் என்றே கூறிக் கொண்டிருந்தனர். வில்லியம் ஹார்வி என்ற விஞ்ஞானி தான் இதயத்தின் மதிப்பை யும், அதன் பல்வேறு ரத்தக் குழாய்களும், வால்வுகளும் பணியாற்றும் விதத்தையும் கண்டுபிடித்து விளக்கினார். இதைத் தொடர்ந்து சிகிச்சை முறையில் பல ஆரோக்கிய மான மாற்றங்கள்.

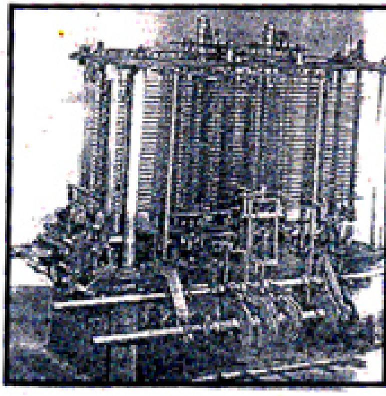
4. கணிப்பொறி

வரலாற்றின் சில திருப்புமுனைகள்



கண்டுபிடிப்பு (1834)

பிரிட்டனில் பிறந்த சார்லஸ் பாபேஜ் என்பவருக்கு பெரும் மனக்குறை, இங்கிலாந்தில் அறிவியலுக்குப் போதிய இடம் அளிக்கப் படுவதில்லை என்று. தன் வாழ்நாளின் கடைசி '37 வருடங்களை நவீன கம்ப்யூட்டர் கருவி ஒன்றை உருவாக்குவதற்காகச் செலவிட்டார். கணிப்பொறிக் கட்டளைகளைக் கொண்டு இயங்கக் கூடிய ஒரு பலசக்கரக் கருவியை உருவாக்கினார். பின்னர் இரண்டாம் உலகப் போர்க் கால கட்டத்தில் மின்னணுத் துறையில் பல முன்னேற்றங்கள் நடந்தபோது இவர் விரும்பியபடி நவீனக் கணிப் பொறி உருவானது.



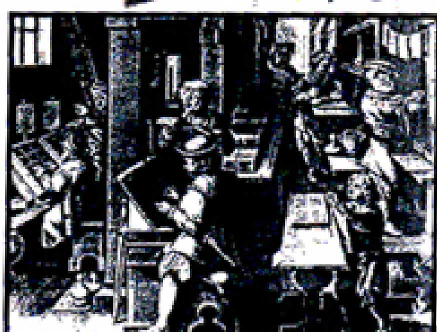
• சார்லஜ் பாபேஜின் முதல் 'கணிப்பொறி'

5. நவீன ஒலிம்பிக்ஸ் (1896)

மிகவும் பண்டைக்காலத்திலேயே ஒலிம்பிக்ஸ் இருந்தது. ஆனால் அது இறைவனுக்குச் செய்யும் சடங்காகவே கருதப்பட்டது. இதில் ஊழல் அதிகம் புகுந்து விட்டதாகக் கருதி நிறுத்தப்பட்டது. உலக நாடுகளை ஒன்று சேர்க்க வேண்டும் எனக் கருதி நவீன ஒலிம்பிக்ஸை உருவாக்கிய பெருமை பாரன் பியெர்னெ-டி-கௌபர்டின் என்ற பிரபுவையே சாரும்.

6. எக்ஸ்-ரே கண்டுபிடிப்பு (1895)

மருத்துவம் மற்றும் தொழில்துறையில் பெரும் புரட்சிக்கு வித்திட்ட கண்டுபிடிப்பு இது. ஆழமாக உட்செல்லக் கூடிய ஆனால் கண்ணுக்குத் தெரியாத இந்தக் கதிர்கள் எலும்பு சிகிச்சைக்குப் பெரும் உதவியாக உள்ளன. எக்ஸ்-ரேக்களின் உதவியுடன்தான் கதிரியக்கம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது என்றால், அணுக்களைப் பற்றிய பல உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளவும் இதுவே அடிப்படை என்று கூறலாம்.



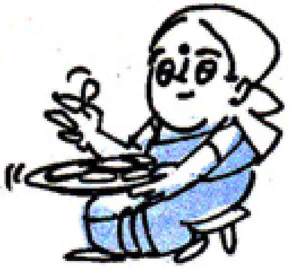
• கூடன்பர்க் உருவாக்கிய அச்சு இயந்திரம்

7. பிளாஸ்டிக் கண்டுபிடிப்பு (1907)

இந்தக் கண்டுபிடிப்பு மற்ற எவரையும் விட, யானைகளுக்கு அதிக சந்தோஷத்தைக் கொடுத்திருக்கும்! ஏனென்றால் கத்திக் கைப் பிடிகளிலிருந்து பில்லியர்ட்ஸ் பந்துகள்வரை யானைத் தந்தங்களிலிருந்துதான் அதற்குமுன் தயாரித்தனர். பெல்ஜியக்காரரான லியோ பாக்லான்ட் ப்ளாஸ்டிக்கைக் கண்டுபிடித்தவுடன் அது அசுர வேகத்தில் பலவிதங்களில் பயன்படத் தொடங்கியது.



• கூடன்பர்க்



வாழைக்காயை எப்பொழுதும் போல் வறுவல், பொரியல் என்று செய்யாமல் ஒரு மாறுதலுக்கு 'வாழைக்காய் சாப்ஸ்' செய்து பாருங்களேன். மிளகு - 1 ஸ்பூன், சீரகம் - சிறிதளவு, இஞ்சி, பூண்டு, சின்ன வெங்காயம் 7 (அ) 8, தக்காளி ஒன்று எல்லாவற்றையும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கொண்டு, மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை, லவங்கம் தாளித்து ஒரு பெரிய வெங்காயத்தை (பொடியாக அரிந்தது) நன்கு வதக்கி பொடியாக அரிந்த வாழைக்காயைப் போட்டுத் தேவையான அளவு தனியாத் தூள், ம. தூள், உப்பு போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி மிக்ஸியில் அரைத்ததைச் சேர்த்து சிறிது நீர் ஊற்றி வேக விடவும். இந்த வாழைக்காய் சாப்ஸ் சாதத்திற்கும், சப்பாத் திக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் சூப்பரா யிருக்கும்.

— விஜயராணி

தொலைக் காட்சியிலிருந்து கூடைகள் வரை, டாய்லெட்டிலிருந்து ஆகாய விமான பாகங்கள் வரை எங்கெங்கு காணினும் பிளாஸ்டிக்தான்.

8. பெண்களின் கருத்தடை உரிமை (1914)

இந்த ஆண்டு வெளியான 'தி உமன் ரிபெல்' என்ற புத்தகம் கடும் எதிர்ப்பை சந்தித்தது. மார்கரெட் சாங்கர் என்ற பெண்மணி கருத்தடுப்பு உரிமைகள் பெண்களுக்கும் தேவை என்பதை அதில் வலியுறுத்தி இருந்தார். எதிர்ப்பு காரணமாக இவர் ஐரோப்பாவிற்குப் பறக்க வேண்டிய கட்டாயம். ஆனால் இரண்டு வருடங்களுக்குப் பின் ப்ருக்ளின் திரும்பியவுடன் அங்கு சிசுத்தடுப்பு கிளினிக் ஒன்றைத் தொடங்கினார். அது சூறையாடப்பட்டது. அசரவில்லை அவர். மருத்துவப் படிப்பை முறையாகப் படித்தவர்களைக் கொண்டு தொடங்கப்பட்ட முதல் கருத்தடுப்பு மருத்துவமனை இவருடையது தான். சிகிச்சை, ஆலோசனை இரண்டுமே வழங்கப்பட்டன. பின்னர் கருத்தடை மாத்திரைகள் உருவானபோது அவற்றை மார்கரெட் சாங்கருக்கு அர்ப்பணம் செய்தனர்.

9. ராக்கெட் மறுமலர்ச்சி (1920)

விண்வெளியுகத்தின் முன்னோடி என்று கருதப்படும் விஞ்ஞானி கொடார்ட் திரவ எரிபொருள்களைப் பயன்படுத்தி ராக்கெட்டுகளைச் செலுத்தினால் அதிக பலனிருக்கும் என்பதை நிரூபித்தார். இதனால்தான் மிக அதிக உயரத்துக்கு ராக்கெட்களால் செல்ல முடிந்தது. இன்றைய விண்வெளி மையங்களும், செயற்கைக் கோள்களும் இதனால் சாத்தியமாயின.

10. ஜப்பான் மீது அணுகுண்டு (1945)

ஹிரோஷிமா, நாகசாகி ஆகிய பகுதிகளின் மீது அமெரிக்கா நடத்திய அணுகுண்டு வீச்சு அந்தப் பகுதிகளைத் தரைமட்டமாக்கியது. உலகப் போரை விரைவில் முடிவுக்குக் கொண்டு வரவும், அணு ஆயுதங்களின் பயங்கரத்தை உலகுக்கு உணர்த்தவும், ஏன் தரை மட்டமான ஒரு நாடு எப்படி முன்னேற்றத்தின் உச்சிக்குச் செல்ல முடியும் என்பதற்கும் இன்றளவும் உதாரணம் காட்டப்படும் விபரீத சம்பவம் இது.

11. க்ளோனிங் அடிப்படை கண்டுபிடிப்பு (1953)

டாலி என்ற ஆட்டுக் குட்டியின் ஒரு உயிரணுவை மட்டுமே கொண்டு அதே போல் இன்னொரு ஆட்டுக்குட்டியை உருவாக்கினர் சமீபத்தில். மனிதனைக் கடவுளாக்கும் (?) இந்த முயற்சிக்கான அடிப்படை, உயிரணுவிலிருந்த டி.என்.ஏ. என்ற பகுதியைப் பற்றிய விஞ்ஞான விவரங்கள் கண்டுபிடிக்கப் பட்டபோதுதான் தோன்றியது.

12. சந்திரனில் காலடி (1969)

அப்போலோ - 11 விண்கலம் சந்திரனில் இறங்கியது. நீல் ஆர்ம்ஸ்ட்ராங் சந்திரனில் நடந்தார். மனித குலத்தின் – முக்கியமாக அமெரிக்கர்களின் – கனவொன்று நனவானது. அடுத்த இலக்கு செவ்வாய்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.



ஆயுசு நூறாவது எப்படி?

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

பாய்ந்தபின் அஞ்சோடில் ஆயுளும் நூறாகும்
பாய்ந்தபின் நாலோடில் பாரினில் எண்பதாம்
பாய்ந்திடும் வாயு பழுதறிந்திவ்வகை
பாய்ந்திடும் யோகிக்கு பாய்ச்சலுமாமே.

(மேற்கூறிய திருமூலர் பாடல் மனிதனின் ஆயுசைக் கூறுவது அற்புதமானது. கரு உருவாகும் போது எப்படி இருந்தால் நூறு வயது, எண்பது வயது என்றெல்லாம் கூறுகிறார்!)

இனி நவீன விஞ்ஞான உலகுக்கு வருவோம்.

Gene for cell death பற்றியும், Gene for production பற்றியும், அவற்றினால் மனித உடலில் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் பற்றியும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆக்கத் தன்மை கொண்ட ஜீன்களில் முதன்மையானவை ஐந்து ஜீன்கள் என்று சமீபத்தில் கண்டு பிடித்து இருக்கிறார்கள். மேலும் இன்றைய விஞ்ஞானிகள் கூறுவது -

கருமுட்டை சினைப்பட்டவுடனேயே தோன்றும் முதல் ஐந்து ஜீன்கள் தான் சினையுள்ள கருவை கருப்பையுடன் உறவு ஏற்படுத்திக் கொள்ள உதவுகிறது. இந்த ஐந்து ஜீன்கள் சரியாக உருவாகவில்லை என்றால் சினையுற்ற கரு அழிந்து விடுகிறது.

- இந்த ஆராய்ச்சியின் வெகு ஆரம்ப நிலையில் உள்ள மருத்துவ உலகம் இனிதான் இந்த ஜீன்களை மனித உடலில் தொடர்ந்து கண்காணித்து, அவற்றின் போக்கு என்ன என்பதனை விளக்க வேண்டும். இதற்கு இன்னும் பல வருடங்கள் ஆகலாம்.

இந்த ஐந்து ஜீன்கள் உடலின் முக்கிய பாகங்களின் வேலைத் திறனையும் கண்காணிப்பதாக இருக்கக் கூடும். இந்த ஐந்து ஜீன்களுக்கும், அழிக்கும் சக்தி கொண்ட ஜீனை எதிர்க்கும் சக்தியும் இருக்க வேண்டும். இவை ஐந்தும் ஒன்றாக இருப்பின் பலம் அதிகமாக இருக்கலாம். சிறிது குறைந்தாலும் அழிக்கும் ஜீனை, எதிர்க்கும் சக்தி வெகுவாகக் குறையலாம். அதிகமாகக் குறைந்தால் வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பே இல்லை என்ற நிலை இருக்கலாம். இன்னும் இவை எல்லாம் ஆராய்ச்சியாளரின் ஊகமே.

"ஐந்துக்கு மூன்று பழுதில்லாமல் இருந்தால் சரி." ஜாதகம் பொருத்தம் பார்க்கும் போதும், குறைந்தது பத்துக்கு ஏழு பொருத்தம் தேவை, இவையெல்லாம் நடை முறையில் இருந்து வரும் வழக்குகள். மனித ஆயுள் என்ன என்பதை எவராலும் இதுவரை முடிவு செய்ய முடியவில்லை.

எந்த மருத்துவராலும் அவரது கண்

காணிப்பில் தொடர்ந்து இருந்து, ''Master Cehckup'' எல்லாம் ரெகுலராக செய்து, நார்மலாக இருக்கும் அவரது வாடிக்கையாளரின் ஆயுளைச் சரியாகக் கூறவே முடியாது. நோய் இருந்தால் மட்டும், அதன் தன்மையைப் பொருத்து ஆயுள்காலம் பற்றி எச்சரிக்கை கொடுக்கிறோம். டயாபெடிஸ், இரத்த அழுத்தம், கான்ஸர், இருதய நோய் போன்ற நோய்கள் இருந்தால் டாக்டர்கள் ஓரளவுக்கு ஆயுள் காலம் பற்றிச் சொல்ல முடிகிறது.

மனிதனின் வாழ்வு அதிகபட்சம் நூறு ஆண்டு. 100 வயதுக்கு மேல் உயிரோடு இருப்பின் அதனை அதிசயமாகவே பார்க்கிறோம். விழாக் கொண்டாடுகிறோம். எண்பது வயது ஆனவர்களை 1000 பிறைகண்ட மனிதர் என்று வணங்குகிறோம். 100 வயதினை எட்டிப் பார்ப்பவரை சுவர்ணாபிஷேகம் செய்து கொண்டாடுகிறோம். தங்கக் காசுகளை பாதங்களில் சமர்ப்பித்து தெய்வமாக வணங்குகிறோம்.

சராசரி, இந்தியனின் ஆயுள் 60-65 வயது. பெண்ணின் வயது 65-70. இந்த வித்தியாசத்திற்கு முக்கிய காரணம் ஆண்களுக்கு அதிகமாகக் காணப்படும் மாரடைப்பு நோய்தான். மருத்துவக் கண்காணிப்பு (Regular Master Checkup) அதிகரித்து வருவதால் ஆயுள்காலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏறிக் கொண்டே வருகிறது. எப்படி இருப்பினும் எண்பதுக்கு மேல் என்பது பிரம்மப்பிரயத்தனம்தான். இதற்கு முக்கிய காரணம் என்ன? என்ற மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் தொடர்கிறது.

திருமூலரோ ஆயுளைக் கணிப்பதை வெகு நேர்த்தியாக, "அஞ்சோடில் ஆயுசு நூறாகும்" என்று கூறியுள்ளாரே! இது எப்படி? ஆக்கும் ஜீன்களில் முதல் ஐந்து ஜீன்கள் சரியாக அமைந்து இருப்பின், அவர்கள் ஆயுள் குறையாது. 100 வயதுதான், என்ற விளக்கம் நன்கு பொருந்தி வருகிறது அல்லவா? இதைப் போலவே "நாலோடில் பாரினில் எண்பதாம்" என்ற வரிகளின் மூலம், 5 ஜீன்களும் முழுமையாக இல்லாவிடில் ''4 plus'' என்ற நிலையிருப்பின், ஆயுள் காலம் எண்பதுகளில் என்று உணர்த்தியுள்ளார். "மூன்றோடில்" என்று கூறவில்லையே! ஏன்?! நாலுக்குக் கீழ் இருப்பின் உயிர்வாழவே முடியாத நிலையிருக்கலாம். எனவே இந்த 5 ஜீன்களை கர்ப்ப ஆரம்பம் முதல் தொடர்ந்து கண்காணிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தால், ஜாதகம் குறிப்பது போலவே மருத்துவரும் ''Expected Life Time'' என்று சர்டிபிகேட் கூட கொடுக்க முடியலாம்.

அது சரி, சித்தர்கள் நாள் கணக்கு இல்லாமல் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் கூட உயிர் வாழ்கிறார்கள். திருமூலரோ, 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து இருக்கக் கூடும் என்றெல்லாம் சொல்கிறார்கள். அது எப்படி! ஜீன்களை வகையறிந்து, சரியாக அவற்றைப் பழுதாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளும் சக்தி பொருந்தியுள்ளவர்கள், அழிக்கும் ஜீன்களை அண்டவிடாமல் ஆயுளை நீட்டித்துக் கொள்ள முடியலாம்.

இந்த சக்தி பொருந்தியவர்கள்தான், சித்தர்களோ? இருக்கலாம்.

"பழுதறிந்து பாய்ந்திடும் யோகிக்கு
பாய்ச்சலுமாம்" என்று திருமூலரே கூறுகிறார். மற்றுமொரு பாடலில், "ஆறுமறியா அப்பொருள் அறிவறிந்திலேனே" என்று உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்.

வாழ்நாள் தேர்வு பற்றி பலப்பல பாடல்களில் அழகாக விளக்கியுள்ளார். கிடைத்த இந்த ஆயுளை எப்படி நல்லவிதமாக பிறருக்கு உதவும் விதத்தில் அமைத்துக் கொள்வது நல்லது என்றும் விளக்கியுள்ளார். இருபதாம் நூற்றாண்டைத் தாண்டி, 21ம் நூற்றாண்டினை நோக்கி அடியெடுத்து வைக்கும் நாம், காலச் சுழற்சியினை புரிந்து கொண்டு தீயவை நீக்கி, உன்னத வாழ்வு வாழ்வது எப்படி என்று பல பாடல்களில் விளக்கியுள்ளார். இந்தக் காலச் சுழற்றி பற்றி திருமூலரின் விளக்கங்களை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

வெற்றிலை போடும்போது காம்பையும் நுனியையும் கிள்ளி விட்டு பின்புறம் நன்கு துடைத்த பிறகு போட வேண்டும். காலையில் பாக்கு அதிகமாக போட வேண்டும். பகலில் சுண்ணாம்பு அதிகமாக போட வேண்டும். இரவில் வெற்றிலை அதிகமாக போட வேண்டும். வெற்றிலை போட்டு மென்றதும் உமிழ்நீரை (சாறை) உமிழ்ந்து விட வேண்டும். அப்போதுதான் சுண்ணாம்பு அதிகம் இருந்தாலும் வயிற்றுக்குள் போகாது. கண்டிப்பாக கடைசியில் சக்கையைத் துப்பி விட வேண்டும்.

– பிருந்தா சந்தானம்





வாகைசூடும் வண்ணங்கள்!
காதிகிராப்ட்
வண்ண பட்டுச்சேலைகள்!!
உயர்தர பட்டு மற்றும் அசல் வெள்ளி சரிகைக்கு காதிகிராப்ட் பட்டுச் சேலைகள்.
கிறிஸ்துமஸ்
பண்டிகையை
முன்னிட்டு
1.12.99 முதல்
31.12.99 வரை
(5,12,19,25,26.12.99 நீங்கலாக)
அனைத்து கதர் ரகங்களுக்கும் சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படுகிறது.
20% முதல் 40% வரை
தமிழகமெங்கும் அனைத்து காதிகிராப்ட் அங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.
தமிழ்நாடு கதர் கிராமத் தொழில் வாரியம்,
குறளகம், சென்னை - 600 108.
Internet at : www.khadikraft.com
DIPR/1487/DIS/99/ELEGANT
1999 தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு.



உணவும் பதப்படுத்தியும்

நாம் தயாரிக்கும் உணவு அதிக நாட்கள் கெடாமல் இருப்பதற்காக அதில் ரசாயன பதப்படுத்திகளை உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

'PFA' ''பிரவென்ஷன் ஆஃப் ஃபுட் அடல்டரேஷன்'' சட்டப்படி குறிப்பிட்ட உணவில் எந்த அளவு பதப்படுத்தியைச் சேர்க்க வேண்டும் என்ற துல்லிய அளவுகோல் இருக்கிறது. அதற்கு மேல் சேர்த்தால் உணவு விஷமாவதுடன் அதை உண்ணும் நமக்கு உடல் உபாதைகள் அதிகம் வருகிறது.

அதே போல் பதப்படுத்தியைச் சேர்த்த உணவு இத்தனை காலம்தான் வைத்திருக்க முடியும் என்ற கால அளவு இருக்கிறது. ஆனால் இன்று கடைகளில் விற்கப்படும் சில பிரட், ஜாம், கேக், ஸ்குவாஷ், ஊறுகாய் போன்ற உணவுகளில் அதிக அளவு பதப்படுத்திகளை சேர்த்துக் கால வரையின்றி விற்கிறார்கள்.

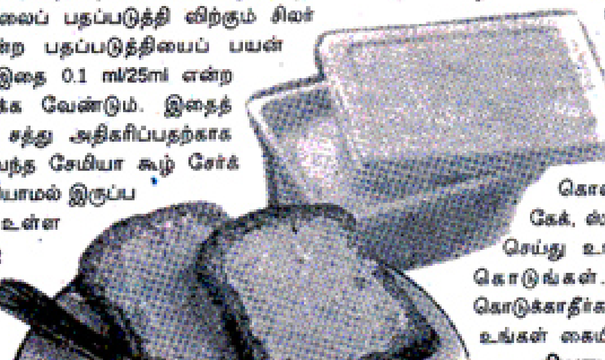
நாம் அதிகமாக பயன்படுத்தக் கூடிய பதப்படுத்திகள் ''சோடியம்-பை-கார்பனேட்'', ''ஹைடிரஜன் பெராக்ஸைடும்''தான். நம் உடம்பில் அதிகமாக ஸோடியம் சேர்வதால் ஹைபர்-டென்ஷன் கூடுகிறது. இது மாத்திரமல்ல, இப்படிப்பட்ட ரசாயன பதப்படுத்திகள் நம் சிறு குடலில் உள்ள ''மியூகஸ் மெம்பரின்''ஐ அழித்து விடுகிறதாம். இந்த 'மியூகஸ் மெம்பரின்' இல்லாவிட்டால் நமக்கு ஜீரணக் கோளாறும், குடல் புண்ணும் அடிக்கடி வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

அடுத்தது, பாலைப் பதப்படுத்தி விற்கும் சிலர் ஃபார்மாலின் என்ற பதப்படுத்தியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதை 0.1 ml/25ml என்ற அளவிற்குச் சேர்க்க வேண்டும். இதைத் தவிர கொழுப்புச் சத்து அதிகரிப்பதற்காக ஸ்டார்ச், பாதி வெந்த சேமியா கூழ் சேர்க்கிறார்கள். பால் திரியாமல் இருப்பதற்காக பாலில் உள்ள 'லாக்டிக் அஸிட்'ஐ சமநிலை செய்வதற்காக 'ஸோடியம்-பை-கார்பனேட்' அல்லது சுண்ணாம்பைச் சேர்த்து விற்கிறார்கள். இது சேர்ப்பதால் பழைய பால் கூட சூடுபட்டவுடன் திரியாமல் இருக்கும். என்ன ஏமாற்று வேலை பாருங்கள்? இதை வாங்கி குடிக்கும் நாம் விஷயம் தெரியாமல் உடம்புக்குக் கெடுதலை செய்து கொள்கிறோம்.

பிரட், கேக் போன்றவைகள் காளான் பிடிக்காமல் இருக்க கால்சியம்-பை-கார்பனேட் சேர்க்கிறார்கள். இதில் சேர்க்க வேண்டிய அளவு 0.5%தான். ஊறுகாயில் வினிகரும், ஸ்குவாஷில் 'பென்ஸாயிக் அஸிட்'டும் சேர்க்கிறார்கள். 'பிரட், கேக்'கை கையில் தொட்டுப் பார்த்தால் துவண்டு பஞ்சு போல் இருந்தால் மாத்திரம் வாங்க வேண்டும். அதுதான் புதியது என்று சொல்லலாம். கொஞ்சம் கடினமானால் கூட வாங்காதீர்கள்.

ஹைடிரஜன் பெராக்ஸைடு' சேர்த்த உணவை சாப்பிடுவதால் அதன் அளவு நம் உடம்பில் கூடக் கூட நம் செல்லுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை உறிஞ்சும் தன்மையை அழித்து விடுகிறதாம். (Lapid layer)

இன்றைய அவசர உலகில் கடைகளில் வாங்கி உண்பது அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது. வாய்க்கு ருசியாக இருக்கிறது என்று வாங்கிச் சாப்பிட்டு விட்டு அவதிப்படாதீர்கள். எத்தனைதான் பதப்படுத்திகள் நம் உணவைக் கெடாமல் பாதுகாத்தாலும், அதனுடைய ரசாயன தன்மை நம் உடலை பாதித்து விடுகிறது. இதன் அளவு கோலை தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு வீட்டிலேயே பிரட், கேக், ஸ்குவாஷ் எல்லாம் புதிதாக செய்து உங்கள் கண்மணிகளுக்குக் கொடுங்கள். கடையில் வாங்கிக் கொடுக்காதீர்கள். உங்கள் ஆரோக்கியம் உங்கள் கையில்.



— சியாமளா சுவாமிநாதன்

சந்திரனில் இசைக் கச்சேரி நடத்த வேண்டும்!

இந்த ஒரு நூற்றாண்டில் மாத்திரம் எத்தனை வியக்கத்தக்க நிகழ்வுகள்? இரண்டு உலக மஹா யுத்தங்கள்... உலகெங்கிலும் வெள்ளையர்களின் ஆதிக்கமும் அதன் பின்பு பல நாடுகளின் சுதந்திரமும், இந்தியா - பாகிஸ்தான் பிரிந்து ஐம்பதாண்டுகளில் இரண்டு யுத்தங்களும் சமீப கால கார்கில் போரும்... ரஷியாவுடன் இணைந்திருந்த நாடுகளின் பிரிவும்... இன்னும் எத்தனையோ!

இதே நூற்றாண்டில் பல மஹான்கள் உருவானார்கள். ஆட்டம் பாமிலிருந்து இன்று நியூட்ரான் பாம் வரையில் யுத்த சாஸ்திரத்தில் முன்னேற்றம். தொழிற்சாலையிலும் விஞ்ஞானத்திலும் ஏற்பட்ட வியக்கத்தக்க வளர்ச்சியினால் இன்று பூமியே ஒரு சிறு கோளமாக மாறிவிட்ட பிரமை.

இன்னும் கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட், வீட்டிலேயே சிறு கண்ணாடியை மாட்டிக் கொண்டு தியேட்டரில் படம் பார்ப்பதைப் போன்ற அனுபவம். விண்ணுலகத்தில் குடியிருப்பு அமைக்கும் முயற்சிகள். கலாச்சாரப் பரிமாற்றங்கள், கலப்புத் திருமணங்கள்... பிரம



• திருமதி ஒய்.ஜி.பி.

மனே அசந்து போகும் அளவிற்கு மனித மூளை பிரபஞ்சத்தையே மாற்றியிருக்கிறது.

இதெல்லாம் ஒருபுறமிருக்க, இதன் பக்கவிளைவுகள் பிரபஞ்சத்தை மாற்றி விடுமோ என்ற பயமும் கிளம்பியிருக்கிறது. உலக அளவில் இல்லை என்றாலும், ஒரு புதிய சகாப்தம் ஆரம்பமாகும் வேளையில் நம் பலங்களையும் பலவீனங்களையும் ஆராய்ந்து சில முடிவுகளை எடுப்பது நியாயம்தானே?

பல துறையில் சிறந்து விளங்குபவர்களை அணுகி நம் நாட்டில் அடுத்த நூற்றாண்டில் தொடரக்கூடிய, நீடித்திருக்கும் பிரச்னைகள் என்னவாக இருக்கும்? அவைகளுக்கு என்ன முடிவு காணலாம் என்று கேட்டோம். நம் மனதை பாதிக்கும் இவர்களுடைய ஆழமான யோசனைகள் இதோ.... –

டாக்டர் எம்.எஸ். சுவாமிநாதன் –

(உலகப் புகழ் பெற்ற விஞ்ஞானி. நம் நாட்டில் வேளாண்மையில் புரட்சியை ஏற்படுத்தி இன்று



• பாம்பே ஜெயஸ்ரீ



• சரோஜினி வரதப்பன்

உணவில் சுயத்தேவையை பூர்த்தி செய்யுமளவிற்கு நம் நாடு உயர வழிவகுத்தவர்) :

"நம் தேசத்திற்கு முக்கியமான சவாலாக நான் ஜீவனோபாயம் என்று சொல்லுவேன். வேலை வாய்ப்பு என்று குறிப்பிட்டால் மாத சம்பளத்திற்கான வழி என்று புரிந்து கொள்ளும் அபாயம் இருக்கிறது. அதனால் ஜீவித்திருக்கும் அளவிற்கு வருமானம் கிடைக்கும் வழி என்று நான் குறிப்பிட வேண்டும்.

நம் நாட்டில் நூறு கோடி மக்கள் இருக்கிறார்கள். இதே ரீதியில் ஜனத்தொகை விருத்தியானால் இன்னும் அரை நூற்றாண்டில் 150 கோடியாக எண்ணிக்கை கூடிவிடும். 130 கோடி அளவில் ஜனத்தொகையைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆனால் அதுவே கஷ்டம் என்றுதான் தோன்றுகிறது.



• டாக்டர் எம்.எஸ். சுவாமிநாதன்



• டாக்டர் பி. ராமமூர்த்தி

இதில் ஆயிரம் இலட்ச மக்கள் (நூறு மில்லியன்) வாழ்வதற்கு வழியில்லாமல் இருக்கிறார்கள். இலட்சக் கணக்கான மக்கள் தினமும் இரவில் காய்ந்த வயிறுடன் படுக்கிறார்கள். உணவுப் பஞ்சத்தினால் ஏற்பட்ட சூழல் அல்ல இது. சமுதாயச் சூழலில் வழியில்லாததால் இந்த நிலை.

இதை எண்டெமிக் ஹங்கர் (Endemic Hunger) என்கிறோம். அதாவது குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் மட்டும் பரவியிருக்கும் பட்டினி. புரதச் சத்து குறைவுள்ள போஷாக்கில் குறைபாடுள்ள எத்தனையோ பெண்களும் குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். போஷாக்குக் குறைந்த தாய்மார்கள் எடை குறைந்த சிசுக்களை பெற்றெடுக்கிறார்கள். 2.5 கிலோ கிராம் எடைக்குக் குறைந்த பிறப்பு எடையை "லோ பர்த் வெய்ட்" என்கிறோம். தாய்க்கும் சேய்க்கும் குறைந்த போஷாக்கு கிடைப்பதால் குழந்தைக்கு வளர்ச்சியில் பல குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன.

மக்களின் கொள்முதல் அதிகரிக்க வேண்டும். இது தான் அடுத்த மில்லினியத்தில் நமக்குப் பெரும் சவாலாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். பர்சேஸிங் பவர் (purchasing power) அதிகம் விருத்தியானால் மற்ற எல்லா பிரச்னைகளும் தானாகவே சரியாகிவிடும். ஏழ்மை நிலை குறையும். கல்வி பரவும். பெண்களின் கல்வி விருத்தியானால் பல நன்மைகள் உண்டாகும். ஜனத்தொகை குறைந்து ஆரோக்கியமான வருங் காலத் தலைமுறை உருவாகும். சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாக்கப் படும். இயற்கையின் சாதனைகள் பாதுகாக்கப்படும்.

இந்த சவாலை நாம் வெற்றி காண ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்கிறது. நம் நாட்டில் நிலம் மற்றும் ஸ்தூல வஸ்துக்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் மனித குலத்திற்குக் கொடுப்பதில்லை. எப்போது நாம் ஸ்தூல பொருட்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து மனித வளர்ச்சியைப் புறக்கணிக்கிறோமோ அப்போதே பல பிரச்னைகளுக்கு இடம் கொடுத்து விடுகிறோம்.

யு.என்.டி.பி.யில் வருடா வருடம் மனித நல இலாகாவில் ஹ்யூமன் இண்டெக்ஸ் என்ற அகராதியைத் தயார் செய்கிறார்கள். இதில் வருடாந்தர வருமானம், எழுத்தறிவு நிலை, வாழ்க்கை காலம், இறப்பு போன்ற அனைத்து விவரங்களும் உலகின் எல்லா நாடுகளைப் பற்றி இருக்கும்.

174 நாடுகள் உள்ள இந்த அகராதியில் இந்தியா 134ம் இடத்தில் உள்ளது.



பொங்கல் செய்யும்போது நீரில் சிறிது நெய் அல்லது டால்டா விடுவதோடு மட்டுமின்றி அரிசியைக் களைந்து, சிறிது ஊறிய பின்பு போட்டால் பொங்கல் கடைசி வரை துளிக்கூட பாத்திரத்தில் ஒட்டாது!

– சி. கவுதமி

இது ஒரு நல்ல அந்தஸ்து இல்லை.

இயற்கையின் பொக்கிஷமும் அறிவின் அளவும் அதிகமுள்ள நம் நாட்டின் இந்த அந்தஸ்து எத்தனை கீழ்மட்டத்தில் உள்ளது? நாம் இந்த அகராதியில் எம்பி குதித்து முன்னுக்கு வர வேண்டும்.

புதிய திறமைகள், புதிய பயிற்சி மூலம் எல்லோருக்கும் ஜீவனாதாரத்திற்கு வழி வகுக்க வேண்டும். மனித நலவாழ்வு விஷயத்தில் நாம் மனது வைத்தால், வேளாண்மையில் புரட்சி ஏற்படுத்தியதை போல ஒரு புரட்சி ஏற்படுத்த முடியும். இதுக்கு அரசாங்கத்தின் மனோதிடமும் பொது நலத் திட்டங்களை சுறுசுறுப்பாக செயல்படுத்தும் கடும் முயற்சியும் இருந்தாலே போதும்.

கடந்த பட்ஜெட்டில் கல்விக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கும் ஒரு திட்டம் அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. இது வரவேற்கத் தக்க ஒரு திட்டம். நம் நாட்டு மக்கள் முன்னேறுவதற்கு நல்ல வாய்ப்பு இருக்கிறது. 2005ல் நாம் 50வது இடத்திற்கு முன்னேறினால் 2010ல் முதல் பத்து நாடுகளில் ஒன்றாகத் திகழலாம்.

படித்த நடுத்தர வர்க்கத்தின் மக்கள் நம் நாட்டை மேன்மைப்படுத்த முன்வர வேண்டும். எத்தனை கோடி மக்கள் சேரிகளில் அசுத்தமான நிலையில் வாழ்கிறார்கள்? நம் நாடு ஒரு சிறந்த நாடு. நம் நாட்டின் அந்தஸ்தை எல்லோரும் சேர்ந்து உயர்த்துவோம், வாருங்கள்."

டாக்டர் பி. ராமமூர்த்தி –

(உலகப் புகழ் பெற்ற நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர். ஐம்பதாண்டு காலத்திற்கும் மேலாக நம் நாட்டு நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சையில் நவீன மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்து, ஜி.எச். ஆஸ்பத்திரியின் நரம்பியல் துறைக்குப் புதிய அந்தஸ்து அளித்து, வி.எச்.எஸ் என்னும் ஏழை எளியவர்களுக்கான ஆஸ்பத்திரியை நிர்மாணித்து, பல இல்லங்களில் விளக்கேற்றி வைத்த அதிசய மருத்துவர்) :

"நம் நாட்டின் முக்கியமான அடுத்த மில்லினியம் பிரச்னையை நான் மூளைக்கு பயங்கரமான சேதம் விளைவிக்கும் விபத்துக்கள் என்றே கூறுவேன். மற்ற உடல் பகுதிகள் சேதமடைந்தால் சிறிது காலத்தில் சரியாகிவிடக் கூடிய சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது. ஆனால் மூளையில் ஏதேனும் ஒரு சிறு பகுதி சேதமடைந்தால் கூட மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவே முடியாத பக்கவிளைவுகள்தான் ஏற்படும். இதுதான் அடுத்த மில்லினியத்தின் பெரும் சவால் மருத்துவ துறையினருக்கு.

நான் கடந்த ஐம்பதாண்டு காலமாக விபத்தில் சிக்கி நடை பிணமாகியிருக்கும் பல புத்திசாலி இளைஞர்களுக்காக கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். மோட்டார் சைக்கிள் விபத்தில் தலையில் அடிபட்டு செயலிழந்து போனவர்கள் ஏராளம் பேர்! அதில் நாட்டுக்கும், குடும்பத்துக்கும் உபயோகமாக இருக்க வேண்டிய துடிப்புள்ள இளைஞர்கள் எத்தனை பேர்! இளம் விதவைகளும், தந்தையை இழந்த பிஞ்சுக் குழந்தைகளும் மனதில் ஆழ்ந்த துக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறார்கள்.

ஆனால் மிகவும் கொடுமையான விஷயம் என்னவென்றால் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளுடன் செயலிழந்த கணவனையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுள்ள இளம் பெண்களின் நிலை பரிதாபத்துக்குரியது. உறவினர்கள் சிறிது காலம் பரிதாபப்பட்டு விட்டு பிறகு தங்கள் வேலையைப் பார்த்துக் கொள்ளப் போய்விடுவார்கள். இளம் மனைவி காலம் பூராவும் செயலிழந்த கணவரை தன்னந்தனியாக கவனித்துக் கொள்ளும் நிலைமை சகிக்க முடியாதது. இதே மாதிரி மூளையில் சேதமடைந்த இளம் மகனையோ மகளையோ பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உந்தப்பட்ட முதியோர்களின் நிலையும் பரிதாபத்திற்குரியது.

இதனால் தான் நரம்பியல் மருத்துவத் துறை

யில் அடுத்த மில்லியனத்தின் கண்டு பிடிப்பாக மூளையின் பகுதிகள் தானே புத்துயிர் பெறக் கூடிய வழிகளை உருவாக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். இதுவரை இந்த மாதிரியான பரிசோதனைகள் வெற்றி பெறவில்லை. ஒரு விபத்தில் முதுகுத் தண்டிலோ மூளையிலோ அடிபட்டால் உடலின் பல பாகங்கள் மறுபடியும் சரிசெய்ய முடியாத வகையில் பாதிக்கப் பட்டு விடுகின்றன. மூளையின் அணுக்கள் மறுபடியும் வளர முடிந்தால் மனித குலத்தின் வாழ்க்கை மேன்மையடையும்.

அதே மாதிரி மூளையின் ஆழத்தில் சிறு கட்டி இருந்தால் மூளையை அறுக்காமல் இரத்த நாளங்களின் மூலம் ஆழத்தில் நுழைந்து, கட்டி எங்கே இருக்கிறது என்று கண்டு பிடித்து அதை நாசப்படுத்தக் கூடிய இரசாயனப் பொருளையோ, அணுக்களையோ ஊசி மூலம் செலுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் கதிர்களின் மூலம் கட்டியை எரிப்பது அல்லது அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் எடுப்பது போன்ற முறைகளை நிறுத்தி விடலாம். அடுத்த மில்லியனியத்தில் இந்தப் பரிசோதனை வெற்றி பெறும் என்று நம்புகிறேன்.

மருத்துவ நலம் என்ற ரீதியில் சிந்தித்தால் நம் நாட்டின் அடுத்த நூற்றாண்டில் பாதிக்கக் கூடிய முக்கியமான பிரச்னை தவிர்க்கக் கூடிய நோய்களை வெற்றி காணுவதுதான். மேற்கத்திய நாடுகளும், சிங்கப்பூர், மலேசியா, கொரியா போன்ற நாடுகளும் தவிர்க்கக் கூடிய (Preventable diseases) நோய்களை ஒழித்துக் கட்டி விட்டன. இது பெரிய விஷயம்.

இந்த மாதிரி சாதாரண நோய்களை ஒழித்தால் மருத்துவத் துறையின் பளு அறுபது சதவிகிதம் குறையும். இதற்கு வேண்டியது சுற்றுப்புறச் சூழலையும் நம் உடலையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல், சுத்தமான குடிநீர், தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு முறை மட்டும்தான்.

நம் நாட்டு அரசியல் தலைவர்கள் மற்ற சிறு பிரச்னைகளில் அதிக கவனம் செலுத்துவதை விட்டு விட்டு மக்களின் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் வண்ணம் வைராக்கியத்துடன் செயல்பட்டால் அடுத்த நூற்றாண்டில் ஆரோக்கியமான பிரஜைகள் உருவாகுவார்கள். ஆரோக்கியமான குடி மக்கள் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்காக எத்தனையோ சாதனைகள் புரியலாம்."

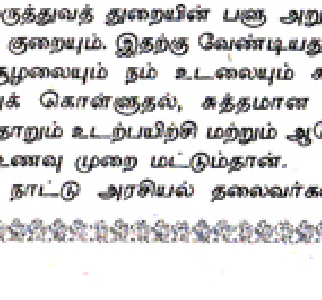
சரோஜினி வரதப்பன் –

(திரு பக்தவத்சலத்தின் மகளான இவர் இந்திய மாதர் சங்கத்தின் தலைவர் (விமென் இந்தியா அசோசியேஷன்) மற்றும் இந்தியன் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் தலைவரும் கூட) :

"அடுத்த நூற்றாண்டின் முக்கியமான பிரச்னையாக ஊழலும் லஞ்சமும்தான் இருக்கும். இதை எப்படி சரி செய்யப் போகிறோம் என்று கவலையாகவே இருக்கிறது. நம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் லஞ்சம் ஒரு அங்கமாகவே மாறி விட்டிருக்கிறது. சமூக சேவை செய்யும் நிலையங்கள் அரசாங்கத்திடமிருந்து மானியம் பெறுவதற்குக் கூட 'கமிஷன்' அல்லது 'கட்டோ' கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. இது சரியான போக்காகவே படவில்லை.

யாருக்கும் எந்தக் காரியத்திலும் செயல்பட முடியாத அளவிற்கு லஞ்சமும் ஊழலும் பரவி விட்டது. சட்டரீதியாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்றே தோன்றுகிறது. இதனால் பெண்களுடைய பிரச்னைகள் அதிகமாகி விட்டன. வீட்டில் கூட இல்லத்தரசிகளினால் நிம்மதியாக இருக்க முடியவில்லை. திருட்டும், கொலையும், கொள்ளையும் சர்வசாதாரணமாக நடக்கின்றன.

நம் பொருளாதார நிலைமையை மட்டும் குறை கூற முடியாது. இன்றைய கவலைக்கிடமான சூழலுக்கு முக்கிய காரணம் பேராசை தான். அது போகணும். எல்லோரும் ஒரு திருப்தி மனப்பான்மையுடன் இருக்கணும். அப்போதுதான் நமக்கு ஒரு நல்ல எதிர்காலம் உண்



பழைய புளியாக இருந்தால் குழம்பு கருப்பாக மாறிப் பார்க்கவே நன்றாக இருக்காது. அரிசி களைந்த நீரில் புளியைச் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து அந்த நீரை விட்டே கரைத்து எடுத்தால் புதிய புளியில் குழம்பு வைத்தது போலவே இருக்கும்.

– விஷாலி


NEW BUBBLE PACK
FIRST TIME IN INDIA
Clinic PLUS
பாட்டில் வேலை. சாஷே விலை.
இந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெட்டின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு.
Lintas CI PI 91 2016 Tm

டாகும். மீடியா மூலமாக இந்த தகவல் மக்களை எட்டி ஒரு மனமாற்றம் உண்டாக வேண்டும்.

கொடுப்பவர்கள் இருந்தால் வாங்குபவர்கள் இருக்கத்தானே செய்வார்கள்? எல்லோருமே கொடுப்பதில்லை என்று மனோதிடத்துடன் முடிவு கட்ட வேண்டும். வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் இளைஞர்கள் தான் அதிகம் பேராசையின் தாக்குதலால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

இதற்கெல்லாம் ஒரே வழி, காந்தியடிகளின் போதனையை நாம் எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டும். அவர் கற்பித்த அஹிம்சை, நேர்மை, திருப்தி போன்ற விஷயங்களைப் பள்ளிகள் பாடமாக போதிக்க வேண்டும். மனமாற்றம் அடைவது ஒன்றும் கஷ்டம் இல்லை. நல்ல நெறிகளை நாம் கடைபிடித்தால் அடுத்த மில்லினியம் என்ன, எக்காலத்திலும் நாம் சந்தோஷமாக வாழலாம்."

பாம்பே ஜெயஸ்ரீ –

(கர்நாடக இசைக் கலைஞர்) :

"இசையுலகில் எல்லோருக்கும் நிறைய வாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன. இப்போதெல்லாம் இசையுலகில் முன்னேறுவது சுலபமாக முடியும். அடுத்த நூற்றாண்டில் வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். இசையுலகம் இன்னும் முன்னேறும். இது இன்ஃபர்மேஷன் டெக்னாலஜியினால் நிகழ்ந்த அற்புதம்.

பண்டைய கலாச்சாரத்தை நவநாகரிக தொழிற்கலையுடன் இணைத்து ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றம் உலகெங்கிலும் நம் இசையைப் பரப்ப உதவியிருக்கிறது.

இசையுலகில் நான் அதிகம் தடைகளை காணாமல் முன்னுக்கு வந்தது அதிர்ஷ்டம் தான். உழைப்பும் திறமையும் இருந்தால் தெய்வம் பல ஜன்னல்களை திறந்து விடுகிறார்.

தொழிற்சாலையின் முன்னேற்றத்தினால் இப்போது வெளிநாட்டில் வசிக்கும் பல இந்தியர்களும் ஆர்வத்துடன் இசையுலகில் ஈடுபட தொடங்கி விட்டார்கள். இது இசையுலகத்திற்கு ஒரு வரவேற்கத்தக்க விஷயமாகும். பொருளாதார நோக்கம் நுழைந்துவிட்டதாக சிலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த நோக்கம் சிறிதளவு இருந்தால்தான் எந்தத் துறையிலும் முன்னேற்றம் உண்டாகும். இத்தனை அற்புதமான பொக்கிஷத்தைப் பூஜை அறையிலேயே பூட்டி வைக்கலாமா?

இசையின் தூய்மை பாதுகாக்கப்பட்டால் நவீன தொழிற்சாலையுடன் இணைத்து நம் கலாச்சாரத்தை உலகெங்கிலும் பரப்புவதில் என்ன தவறு?

இசையுலகம் வருங்காலத் தலைமுறையினரின் கையிலிருக்கிறது. ஜெர்மன் நாட்டு மக்கள் சந்திரனில் ஹோட்டல் கட்டப் போகிறார்களாம். அடுத்த மில்லியனித்தில் சந்திரனில் கர்நாடக இசைக் கச்சேரி நடந்தாலும் நடக்கலாம்."

திருமதி ஒய்.ஜி.பி. :

(கல்வியாளர்) :

"நம் நாட்டுக் கல்வித் துறையில் முக்கியமான பிரச்னையாக மாணவர்களின் திறமையை மதிப்பிடும் முறையைதான் சுட்டிக் காட்டுவேன். கடினமான, கண்மூடித்தனமான மதிப்பிடும் முறை நம்முடையது. ஒரு மாணவனுடைய நெட்டுரு செய்யும் தன்மையையும் மனப்பாடம் செய்யும் திறமையையும் மட்டும் தான் இந்த முறை எடைபோடுகிறது.

அறிவையும் அறிவைச் செயல்படுத்தும் திறமையையும் நம் கல்வியின் மதிப்பிடும் வழிமுறை எடை போடுவதில்லை. மனனம் செய்து அதை அப்படியே எப்படி திருப்பி எழுதுவது என்பதில் நம் மாணவர்கள் பயிற்சி அளிக்கப்படுவதால் அறிவை செயல்படுத்த வேண்டிய இஞ்ஜினியரிங், மருத்துவத்துறை போன்றவற்றில் இவர்கள் தடுமாறுகிறார்கள். எலக்ட்ரிகல் இஞ்ஜினியரிங் செய்த மாணவன் ஃப்யூஸ் போனால் எப்படி சரிப்படுத்துவது என்று அறியாமல் இருக்கிறான். ஆட்டோமொபைலில்

புழுங்கல் அரிசியை நன்கு ஊறவைத்து கிரைண்டரில் வெண்ணெய் போல் அரைத்து உளுத்தம் பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்து மாவாக்கிக் கலந்து உப்பு சேர்த்து இரண்டு ஸ்பூன் நெய்யை உருக்கி மாவில் கொட்டி, சீரகம், எள் சேர்த்து வாசனைக்கு சிறிது ஓமமும் நசுக்கிக் கலந்து தேன்குழல் செய்ய தேன்குழல் நாவில் கரையும். சுவையும் கூடும். அரிசியும் பருப்பும் நான்குக்கு ஒன்று விதம் சேர்க்கவும்.

– மணி பால்ராஜ்



இஞ்ஜினியரிங் படித்தவன் வண்டி நின்றால் எப்படிக் கிளப்புவது என்று தெரியாமல் முழிக்கிறான்.

பாஷைகளைக் கற்பதில் நம் கல்வித் திட்டம் அதிகம் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. தொடர்புத் திறமையையும், சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்தும் திறமையையும் வளர்ப்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று.

நம் மதிப்பிடும் முறை முற்றிலும் நியாயமில்லாதது. அதனால்தான் சி.பி.எஸ்.சியில் படிக்கும் பல மாணவ-மாணவிகள் பிளஸ் டூவிற்காக ஸ்டேட் போர்டுக்கு மாறி விடுகிறார்கள். இங்கே அதிக மதிப்பெண்கள் பெறுவது மிகவும் சுலபம். பரீட்சைகளில் கேட்கப்படும் கேள்விகள் புத்தகங்களில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விகளிலிருந்து கொஞ்சம் கூட மாற்றமில்லாமல் இருக்கும். இதற்கு சுலோகங்களை நாம் புரிந்து கொள்ளாமல் மனப்பாடம் செய்வதை போல் படித்தால் போதுமே?

இந்த வாராந்தரப் பரீட்சைகளைத் தவிர ப்ராஜெக்ட் வொர்க், செமினார், வொர்க் ஷாப் போன்ற செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கும் கல்வி முறையை உபயோகிக்கலாம். செயலின் மூலம் கல்வி 'லேர்னிங் பை டூயிங்', அறிவைத் தேடும் பயிற்சி, புதிய விஷயங்களைக் கண்டு பிடிக்கும் தன்மையை வளர்க்கும் விதமான கல்வி முறையையே நாம் ஆதரிக்க வேண்டும்.

இதைத் தவிர கம்ப்யூட்டரையும் இன்டர்நெட்டையும் உபயோகித்து அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளும் பயிற்சியையும் நம் மாணவர்களுக்கு அளிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் பொது அறிவை மிகவும் அதிகமாக நம் மாணவர்கள் அடையலாம்.

மற்ற நாடுகளில் கல்வி முறையை காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் மாற்றியமைத்து விட்டார்கள். நாமும் நமது கல்வி முறையை நல்ல பிரஜைகளை பேணி வளர்க்கும் முறையாகவும், நம் கலாச்சாரத்தின் மகிமையை உணர்ந்து அதை கடைபிடித்து, பரப்பும் இளைஞர்களை உருவாக்கும் ஒரு சிறந்த கல்வித் துறையாகவும் மாற்றி அமைத்தால் நம் நாட்டுக்கு நல்ல எதிர்காலம் காத்திருக்கிறது."

பல்வேறு துறைகளில் சிறந்து விளங்கும் இவர்களது யோசனைகள் மகத்துவமானவை. அதீதமான தேர்ச்சியும் அனுபவமும் பெற்ற இவர்களது யோசனைகளை நடைமுறையில் கொண்டு வந்தால் அடுத்த மில்லினியத்தில் நம் நாடு உலக அளவில் ஒரு சிறந்த நட்சத்திரமாக ஜொலிக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

— ஸ்வாதி

ஸ்ரீசக்ர தொடர்ச்சி...

5. பஞ்சமா ஆவரணம் - பஹிர்த்தசாரம்



இது பஹிர்த்தசாரம் என்ற வெளிப்பத்து கோணங்களை யுடைய சக்தி சக்கரம். இதற்கு "ஸர்வார்த்த ஸாதக சக்கரம்" என்று பெயர். ஸர்வ = எல்லா, அர்த்தம் = கர்ம பந்தங்களை நிவர்த்தி செய்து ஞானமார்க் கத்திற்கு வேண்டிய பாக்யம் ஸாதகம் = ஸாதனை செய்து அடைவது என்ற பொருளில் ஸர்வார்த்த ஸாதக சக்கரம் எனப்படுகிறது.

இதில் 1. ஸர்வ ஸித்திப்ரதா, 2. ஸர்வ ஸம்பத்ப்ரிரதா, 3. ஸர்வ ப்ரியங்கரீ, 4. ஸர்வ மங்கள காரிணீ, 5. ஸர்வ காமப்ரதா, 6. ஸர்வ துக்கவிமோசிநீ, 7. ஸர்வ ம்ருத்யுப்ரசமனீ, 8. ஸர்வ விக்ன நிவாரிணீ, 9. ஸர்வாங்கசுந்தரீ, 10. ஸர்வஸௌபாக்கியதாயினீ என்ற பத்து சக்திகள் இந்த பத்து கோணத்தில் "குலோத்தீர்ண யோகினிகள்" என்ற பெயருடன் விளங்குகிறார்கள்.

இந்த ஸர்வஸௌபாக்கிய தாயக சக்கரத்தில் உள்ள பத்து சக்திகளும் எல்லாவித பரிவாரங் களுடன் இருக்கிறார்கள். இவர் களுக்கு எல்லாம் "திரிபுராஸ்ரீ" என்பவள் தலைவியாக இருக் கிறாள். இந்தச் சக்கரத்தின் நாயகியாகவும், தங்கமயமான "சிம்ம வாகனத்தில்" அமர்ந்து இருக்கிறாள். இதற்கு 'ஏ' காரம் பீஜ விஷ்ணு ஸ்வரூபமாகவும், ஜுகுப்ஸை பாவத்தில் பீபத்ஸம் என்பதாக ஸிந்தூர வர்ணமாக வும் இருக்கிறார்கள். கர்மம் அதனால் விளையும் தன்மை களை அகற்றி மோக்ஷத்தை அடையக் கூடிய வழியை கொடுக்கும் பாவம்.

புத்தி, மனம், நித்திரை, பசி, தாகம், சுகம், துக்கம் போன்ற வைகளும், ப்ரஹ்மத்தைத் தவிர மற்றவைகள் மாயை என்றும் இவைகளை ஏற்படுத்தியும், காப் பதும் விஷ்ணு என்பவர்பால் அமைகிறது. அதன் காரண மாகத்தான் தேவி மஹாத்மியத் தில் "யா தேவி ஸர்வபூதேஷு விஷ்ணு மாயேதி ஸம்ஸ்திதா" என்று கூறப்படுகிறது. அதி லேயே 'ச்ரத்தா ரூபேண ஸம்ஸ் திதா" என்று கூறப்படுகிறது. ச்ரத்தா என்பது குருவின் வாக் கியத்தில் திடநம்பிக்கையும், வேத வாக்கியங்களில் திடநம்பிக்

7

கையும் என்றாகிறது. அந்த நம்பிக்கையின் காரணமாக மாயை விலகி குருவின் அருளால் காந்தி (பிரகாசம் அல்லது தேஜஸ்) செல்வம், ஜீவனுக்கு வேண்டிய தாகவும், தயை, திருப்தி ஆகியவைகளைப் பெற்று உலகனைத்திலும் வியாபித்து இருக்கும் தாயை அறிய முடிகிறது என்றும், கூறப்படுகிறது. ஆகவே இந்த ஆவரணத்தில் விஷ்ணு ஸ்வரூபம் அமைந்து இருப்பதின் காரணம் நன்கு விளங்குகிறது.

அந்த காரணத்தால் இந்த சக்கரம் ஸத்குரு அடையும் லாபத்தையும், குரு-சிஷ்ய பரம்பரை வளர்ச்சியையும் முக்கியமாக கொண்டதாக அமைந்திருக்கிறது. மனிதன் என்ற சட்டையை உடைய ஸ்ரீ குருவின் ரூபமாய் தேவி இருந்து ஈஸ்வர தன்மையான ப்ரஹ்மத்தை அறிய காமேஸ்வரியானவள் அருள் புரிகிறாள் என்பது சாஸ்திர கருத்தாகும். "குருவில்லாமல் மற்ற எந்த முறையிலும் ப்ரஹ்மத்தை அறிய முடியாது. தேவியின் அநுக்கிரஹம் இருந்தாலே யொழிய ஸத்குருவை அடைய முடியாது" என்று சங்கர விஜயம் விரிவாகக் கூறுகிறது. சங்கரன், சுக்கரன், ராகு கிரஹங்கள் ஒரு ஜாதகத்தில் தோஷம் உள்ளவைகளாக இருந்தால் அவை பசுவின் கோபம், சுமங்கலிகளின் சாபம், ஸ்ரீ துர்க்கையின் கோபம், பெற்ற தாய், ஜெகத்தில் தாயின் சாபம் என்று ஜோதிட சாஸ்திரங்கள் கூறுகிறது. இவைகளை ஸ்ரீ குருவின் கிருபையால் நிவர்த்தி செய்து ப்ரஹ்மவித்தையை அடையச் செய்வது இந்த ஆவரணமாகும். அந்த குருவை ஈஸ்வர த்யானத்தின் மூலம் அடைந்த சிஷ்யன் குருவிற்கு ஆப்தம், அங்கம், ஸ்தானம், ஸத்பாவம் என்ற நான்குவித பணிவிடைகளைச் செய்து குருவை திருப்திபடுத்த வேண்டும் என்று சாஸ்திரங்கள் உரைக்கிறது.

ஆப்தம் – குருவிற்கு அநுகூலமான காரியங்களைச் செய்வது.

அங்கம் – குருவினது பாத சேவை

ஸ்தானம் – குருவின் உடமைகளை கண்ணும் கருத்துமாய் பேணிக் காப்பது.

ஸத்பாவம் – குருவை பரப்ரஹ்ம ஸ்வரூபம் என்ற எண்ணத்துடன் இருப்பது என்ற பொருளாகும். இதுவே "ஸ குரு ஏவ அபிகச்சேத்" என்ற வாக்கியத்தில் கூறப்படுகிறது.

இதன் காரணத்தைக் கொண்டுதான் "குலோத்தீர்ண யோகினிகள்" என்று இந்த தேவிகளுக்கு பெயர் ஏற்பட்டது. குலம் + உத்தீர்ணம் + யோகினிகள் என்று பதம் பிரிக்க: குலம் என்றால் ஞான – சிஷ்ய பரம்பரை; உத்தீர்ணம் நன்கு நல்ல முறையில் விருத்தி செய்வது; யோகினி - தேவிகள் என்றாகிறது. அதாவது தக்க சிஷ்யர்கள் குருவை நாடிச் செல்வதும், குருவானவர் சிஷ்யர்களை அங்கீகரித்து, ஞான பரம்பரையை விருத்தி அடையச் செய்து, ஞானத்தை அடைய வழி வகைகளை செய்வதால் இந்த சக்திகள் குலோத்தீர்ண யோகினிகள் என்ற பெயரை அடைகிறார்கள். ஸ்ரீ குருவின் கருணையால் சாதகசிஷ்யன் எந்த முறையில் நன்மை அடைகிறான் என்பதை பார்க்குமிடத்து :

ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

1. ஸர்வஸித்தி ப்ரதா:

எல்லா மந்திரங்கள் சித்தி அடைந்து ப்ரஹ்ம ஞானதவைத அடைவிப்பவர்கள். உபதேசம் அடையாத் பக்தர்களுக்கு ஞான மார்க்கத்தில் நுழையக் கூடிய புத்தியை கொடுப்பவள்.

2. ஸர்வஸம்பத் ப்ரதா :

சாதகனின் காம, குரோத ஆசைகளை அகற்றி ஆசை அற்ற ஸம்பத்தை அடையச் செய்பவள்.

பக்தர்களுக்கு தர்மார்த்த, காம, மோக்ஷ என்ற சம்பத்தை அளிப்பவள்.

3. ஸர்வ ப்ரியங்கரீ :

சாதகனை ஸதா சந்தோஷமான நிலையில் இருக்கச் செய்து நான், தனது என்ற அஹங்காரத்தை அகற்றி அன்புடன் இருக்கச் செய்பவள்.

பக்தர்களுக்கு கணவன் - மனைவி, பெற்றோர் பிள்ளைகள், சகோதர, சகோதரிகள் இடையே ப்ரியத்தை உண்டு பண்ணி வளர்ப்பவள்.

4. ஸர்வமங்கள காரிணீ :

சாதகனுக்கு சதா ப்ரஹ்ம நாட்டத்தைக் கொடுத்து, காத்து ரக்ஷிப்பவள். பக்தர்களுக்கு லௌகீக

ர்வர்க்க சாதகீ!

வாழ்க்கையில் உள்ள கஷ்டங்களை அகற்றி மங்களத்தைக் கொடுப்பவள்.

5. ஸர்வகாமப்ரதா :

சாதகனின் உலக இச்சைகளை அகற்றி அவனுடைய குறிக்கோளான பேரானந்தம் என்ற ஆசையை அடையச் செய்து சித்தியையும் மோக்ஷத்தையும் கொடுப்பவள்.

[redacted]

கொடுப்பவள்.

10. ஸர்வஸௌபாக்ய தாயினீ :

சாதகனுக்கு ப்ரஹ்மநிஷ்டையால் 'சமிவோஹம்' என்பதுவே ஸௌபாக்கியம். அதனைக் கொடுப்பவள் என்ற முறையில் பத்து யோகினி தேவிகளின் தன்மை விளங்குகிறது. ஸௌ [redacted]

மேலே சொல்லப்பட்ட நன்மைகளை தேவி வழங்குகிறாள் என்பது தீர்மானம் ஆகிறது

6. ஆறாவது ஆவரணம் - அந்தர்த்தசாரம்

அந்தர்த்தசாரம் என்ற உள் பத்து கோணம் உடைய சக்தி சக்கரம். இதற்கு "ஸர்வ ரக்ஷாகர சக்கரம்" என்று பெயர்.

இந்த பத்து கோணத்தில் 1. ஸர்வக்ஞா, 2. ஸர்வ சக்தி, 3. ஸர்வ ஐஸ்வர்யப்ரதா, 4. ஸர்வ ஞானமயீ, 5. ஸர்வ வியாதி விநாசினீ, 6. ஸர்வ ஆதாரரூபா, 7. ஸர்வபாப ஹரா, 8. ஸர்வ ஆனந்தமயீ, 9. ஸர்வரக்ஷாஸ்வரூபிணீ, 10. ஸர்வேப்ஸித பலப்ரதா என்ற பத்து தேவதைகள் இருக்கிறார்கள்.

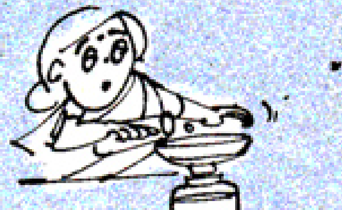
இவர்கள் கையில் ஜபமாலையும், புஸ்தகமும் தாங்கி அந்த வெண்மை நிறத்தில் "நிகர்ப யோகினிகள்" என்ற பெயருடன் இருக்கிறார்கள்.

ஜீவனை த்வைத பாவத்தில் இருந்து ரக்ஷித்து ஜீவனின் உண்மை ஸ்வரூபத்தில் இருக்கச் செய்வதால் இது ஸர்வ ரக்ஷாகர சக்கரம் எனப்படுகிறது. அதாவது ஸகல வேத, வேதாந்த, உபநிஷத்துகளில் ஜீவப்ரஹ்ம ஐக்கியத்தை முக்கியமாகக் கொண்டு "தத்துவமஸி" என்ற மஹாவாக்கியமாக வந்தது. அந்த மஹா வாக்கியம் குருவின் உபதேசத்தை ஸ்ரவணம் (கேட்பது) என்பதில் இருந்து ப்ரஹ்ம ஐக்கியம் அறிவிக்கப்பட்டு அபயம் அளித்து ரக்ஷிப்பதால் இது ஸர்வரக்ஷாகர சக்கரம் என்ற பெயரைப் பெற்றது.

நவாவரண பூஜையில் ஐந்தாவது ஆவரண பூஜை மிகவும் அதிசயமான பலன்களை தரக் கூடியதாகும். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் இதனை இரண்டு முறை பூஜை செய்வார்கள். இந்த ஆவரணத்திற்கு "ஸர்வார்த்த சாதகம்" என்று பெயர். எல்லா காரியத்தையும் நிறைவேற்றி பூர்த்தி செய்யக் கூடிய ஆவரண பூஜை இது. வீட்டில் திருமணத் தடை ஏற்பட்டு, மங்கள விசேஷ காரியங்கள் நடைபெற வேண்டுமெனில் அவர்களுக்காக இந்த ஐந்தாவது ஆவரண பூஜையை ஸ்ரீஸ்வாமிகள் விசேஷமாக செய்து அருள் கூட்டி வைப்பார்கள். மேலும் வீட்டில் அமைதியின்மை, சண்டை சச்சரவு, எடுத்த காரியத்தில் தோல்வி, பண விரயம், வியாபாரத்தில் சரிவு போன்ற நிலைகளில் உள்ளவர்களுக்காக இந்த பூஜையைச் செய்தே அவர்களுக்கு சௌபாக்கியமான' வாழ்வு கிடைத்திட பிரார்த்திப்பார்கள்.

பெண் குழந்தைகள் பெற்றோர் சொல் பேச்சு கேட்டு சீரான வாழ்வை அடையவும் இந்த ஸர்வார்த்த சாதக ஆவரண பூஜை பலனளிக்கும். வாழ்வில் வெற்றியடையவும் இந்த ஸர்வார்த்த சாதக சக்தி அருள்கிறாள். நவாவரண பூஜையைப் போன்று பூஜையால் நிறைவேறாத காரியங்களும் இல்லை. நவாவரண பூஜையால் நிறைவேறாத காரியங்களும் இல்லை. இப்பூஜையை 'மகாயாகம்' என்று போற்றுகிறார்கள். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் செய்யும் இந்த' நவாவரண பூஜையில் பராசக்தி ராஜராஜேஸ்வரி மகிழ்ந்து, நிறைவான வாழ்வை அனைவர்க்கும் அருள்கிறாள்.

இந்தப் பூஜையைத் தரிசிப்பதே ஸௌபாக்கியத்தைத் தரும். சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகர் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் நவாவரண பூஜையை ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அவ்வப்போது விமர்சையாக நடத்துகிறார்கள். ஸ்ரீ சக்ர மேருவுக்கு ஸ்ரீஸ்வாமிகள் செய்யும் இந்த பூஜை மகத்தானதும், அபூர்வமானதுமான பலன்களை அளிக்கும் நவாவரண பூஜையின் மந்திரங்களை காதால் கேட்பதற்குக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். நவாவரண தேவியர்களின் மந்திர பீஜாக்ஷரங்கள் உச்சரிக்க உச்சரிக்க, அங்கே அந்த தேவிகள் வந்தமர்ந்து விடுகிறார்கள்.



சர்க்கரை, அரசி, மாவு, ஜூஸ் ஆகியவைகளை சிந்தாமல் சின்ன வாயுடைய பாட்டில் அல்லது பாத்திரத்தில் மாற்ற வேண்டுமானால் மிக்சி ஜாரின் மேல் க்ளாஸ் பகுதியைத் திருப்பி வைத்து ஃபுனலுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.

– குமுதினி


மில்லெனியம் கிறிஸ்துமஸ் ட்ரீ.
தங்கமான ருசியும் அன்பும் நிறைந்தது.



• பி.என். நாகரத்தினா

இரண்டாயிரத்தில் இயற்கையைப் பேணுவோம்!



• டி. பாலசுந்தரி



• ராஜம்

இயற்கை நமக்கொரு வரப்பிரசாதம். அது எந்தவித பிரதிபலனையும் எதிர்பார்க்காமல் நன்மைகளை வாரி வாரி வழங்குகிறது நமக்கு. நம் முன்னோர்கள் இயற்கையைக் கொண்டாடி ஆரவாரமில்லாத வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தார்கள். "கனிகளைத் தின்று பிணிகளை நீக்குவோம்; காய்கறிகளைத் தின்று நோய்களை அகற்றுவோம்" எனும் தத்துவத்திற்கேற்ப மக்கள் மகிழ்ச்சியாய் வாழ்க்கை நடத்தி வந்த காலமெல்லாம் போய், தலைவலியா, இருமலா உடனே இன்டர்நெட் பக்கங்களை அலசி சிகிச்சை அறிந்து முறையான ஆலோசனை பெறாமல் தீர்வு காணும் உலகமாக மாறிவிட்டது இன்று.

21-ம் நூற்றாண்டை நோக்கி முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் இந்த மில்லினியமில் பலவித மாற்றங்கள், கண்டுபிடிப்புகள், ஆராய்ச்சிகள் என்று நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. மருத்துவ உலகில் 'அம்மா போல் பெண், அப்பா போல் பிள்ளை க்ளோனிங் முறையில்' என்று அதிர்ச்சி தரும் விஷயங்கள்.

ஆனால் எது எப்படியிருந்தாலும் மனிதன் தொழில் முறையில் எத்தனைவித வளர்ச்சி அடைந்தாலும் மன அமைதி பெற, தெளிந்த நீரோடை போல் வாழ்வு அமைய முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்து வந்த தியானம், யோகா போன்ற முறைகளைத் தான் பின்பற்ற வேண்டியுள்ளது. அவர்கள் நமக்கு விட்டுச்சென்ற பொக்கிஷம் ஏராளம். அவற்றில் ஒன்றுதான் மூலிகை மருத்துவம்.

இன்டர்நெட்டில் வலைவீசி மணப்பெண், மாப்பிள்ளைகள் கம்ப்யூட்டர் மொழியில் மனதைப் பறிகொடுத்து கல்யாணம் செய்து கொண்டு தனக்கு விருப்பப்பட்ட நாட்டில் குடியும் குடித்தனமுமாக செட்டிலாகிற இளம் தலைமுறையினர் எத்தனை பேருக்கு நம் பாரம்பரிய மிக்க இயற்கை மருத்துவத்தின் மகத்துவம் தெரிந்துள்ளது? பக்க விளைவுகள் இல்லாத இந்த மூலிகை மருத்துவம் அழிந்து கொண்டு வருகிறதா? வரப்போகும் மில்லினியமில் இதன் எதிர்காலம் எப்படியிருக்கும்?

இந்தக் கேள்விகளை எடுத்துக் கொண்டு 'இந்தியப் பெண் தொழில் முனைவோர் கூட்டமைப்பு' நடத்திய ஹெர்பல் மற்றும் மூலிகைச் செடிகள் பற்றிய செமினார் மற்றும் வொர்க்ஷாப் இடத்திற்குச் சென்றோம்.

சுயதொழில் செய்ய விரும்

பும் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான பயிற்சிகளைத் தந்து ஊக்கம் அளித்து வருகிறது இந்த அமைப்பு. தொழில் பயிற்சி தருவதோடு மட்டுமல்லாமல் தொழில் தொடங்குவதற்கும், விற்பனைக்கும் வேண்டிய அனைத்து உதவிகளையும் செய்து தருகிறார் இந்நிறுவனத்தை நடத்தி வரும் திருமதி. பி.என். நாகரத்தினா.

இந்திய மண்ணுக்கே உரிய பெருமை வாய்ந்த மூலிகைகளின் சிறப்பைப் பற்றி மக்களுக்கு ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும், சிறு தொழில் செய்பவர்களுக்கு இதில் உள்ள பிரகாசமான வாய்ப்புகளை எடுத்துக் காட்டும் விதமாகவும் அமைந்திருந்தது இந்த செமினார்.

இதில் வேளாண்மைத் துறைச் செயலாளரான திரு. எஸ். ஆதிமூலம் ஐ.ஏ.எஸ்., மினிஸ்ட்ரி ஆஃப் ஹெல்த் மற்றும் எப் & டபிள்யூ (F&W) வின் தலைவர் டாக்டர். ஜி. வேலுச்சாமி, தமிழ்நாடு அக்ரோ இண்டஸ்ட்ரீஸின் மனேஜிங் டைரக்டர் உஜ்ஜாகர் சிங், நேஷனல் ஹார்டிகல்சரல் போர்டின் துணைத்தலைவர் திருமதி. டி. பாலசுந்தரி, மெடிமிக்ஸ் உரிமையாளர் சௌபாக்கியம் மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர்.



மூலிகை மருத்துவத்தின் மகிமைகளையும் இந்தியாவில் இருக்கும் பல்வேறு மூலிகைச் செடிகளின் சிறப்பு அம்சங்களையும், பெண்களுக்கு இதில் இருக்கும் வேலை வாய்ப்புகள் பற்றியும் சிறப்பாகப் பேசப்பட்டது இக் கூட்டத்தில் –

நம் வீட்டைச் சுற்றி இருக்கும் மூலிகைகளும் அவற்றின் குணங்களும் (ஒரு சில) –

துளசி – மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்தும்
ஆவாரம் பூ – சர்க்கரை நோயை
ஓமத்தை – அல்சர்
கடுக்காய் – எல்லா மாத்திரைகளிலும் சேர்க்கப்படுகிறது
மஞ்சள் (அ) (வெள்ளை) கரிசாலை – இரும்புச் சத்து
செம்பருத்தி – அழகுப் பொருட்களில்
கீழாநெல்லி – ஹேர் ஆயில், அதிக வெள்ளைப்படுதலை நீக்குதல்
தூதுவளை – Respiratory system, லேகியம் தயாரித்தல்
கத்தாழை – ஷாம்பு, ஃபேஸ் பேக், பார் சோப்பு தயாரித்தல்
வெப்பாலை – சோரியாஸிஸ் குணப்படுத்தும்
சோம்பு – எளிதில் உணவு செரிக்கப் பயன்படுகிறது

அங்கு வந்திருந்த செயற்குழு உறுப்பினர்கள் தங்கள் ஐயங்களைக் கலந்து கொண்ட டாக்டர்களிடம் வெளியிட்டு விளக்கம் பெற்றனர். இதைத் தொடர்ந்து...

நாமும் இதில் கலந்து கொண்டவர்களில் ஒரு சிலரைச் சந்தித்து நமது ஐயங்களை வெளியிட்டோம். இவர்கள் நமக்களித்த பிரத்தேயகமான பேட்டி –

பி.என். நாகரத்தினா:

“இயற்கை மருத்துவம் என்பது பின் விளைவோ, பக்கவிளைவோ ஏற்படுத்தாமல் குணம் அளிக்கும் ஒரு மருத்துவ முறையாகும். இந்தக் காலத்தில் எல்லாருக்கும் மூலிகை சிகிச்சையின் மகத்துவம் ஓரளவு தெரிந்துதான் இருக்கிறது. ஏனெனில ஹெர்பல் ஃபேஸ் பேக், மூலிகைப் பொடி, ஹேர் ஆயில் என்று எல்லாவற்றிலும் மூலிகைகளினால் ஆன பொருட்களையே அதிகம் பயமில்லாமல் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

பொதுவாக செம்பருத்தி, மருதாணி, கருவேப்பிலை, துளசி போன்றவற்றை அன்றாடம் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் இவற்றின் மருத்துவ குணங்கள் யாருக்கும் தெரிவதில்லை. துளசியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அது சில வகை இதய நோய்களுக்கு அருமருந்தாக பயன்படுகிறது. துளசிச் சாறு இதய நோய் உள்பட பல்வேறு நோய்களை குணமாக்குவதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. அதே போல வில்வ இலைகள் நீரிழிவு நோய்க்கு நல்ல நிவாரணம் அளிப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

பெண்கள் மூலிகைச் செடி வளர்ப்பை வீட்டிலேயே சிறு தொழிலாக தொடங்கலாம். எனக்குத் தெரிந்து ஒரு பெண்மணி செம்பருத்தி பயிர் செய்து



வாட்டர் பில்டரின் மூடியின் மீது டம்ளரை கவிழ்க்கும் வழக்கம் உள்ளவர்கள், கை அளவு ஸ்பாஞ்சை அளவாக வெட்டிப் போட்டு அதன் மேல் டம்ளரை கவிழ்த்தால், கீறல் விழாது!

- ஜெயா

இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருமுறை 40,000 ரூபாய் சம்பாதிக்கிறார். மூலிகைகளைப் பற்றி மக்கள் நிறைய அறிந்து கொள்ள செமினார், வொர்க் ஷாப், எக்ஸிபிஷன் என்று அரசு முன் வந்து நடத்த வேண்டும். பெண் தொழில் முனைவோருக்கு அரசு நிறைய சலுகைகள் கொடுத்துள்ளன.

எங்கள் அமைப்பு எல்லா துறையிலும் பயிற்சி கொடுக்கிறது. எங்களிடம் பயிற்சி பெற்ற ஏராளமான பேர் தொழில் முனைவோர்களாக மாறி உள்ளனர். பயிற்சி தருவதோடு மட்டும் நிறுத்தாமல் இந்த மாதிரி முகாம்கள் அமைத்து, ஒவ்வொரு துறைத் தலைவர்களை அழைத்துப் பேச வைத்து மக்களுக்கு ஒரு விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்துகிறோம்."

திருமதி டி. பாலசுந்தரி:

"மூலிகை மருத்துவம் அழிந்து வருகிறது என்பதை என்னால் ஒத்துக் கொள்ள முடியாது. சொல்லப் போனால் இதன் மகிமை பரவலாக எல்லாரும் தெரிந்து கொண்டிருக்காங்க என்பதுதான் உண்மை. இந்தியாவில் இயற்கையாவே மண் வளம், பருவ காலங்கள் மரம், செடி, கொடிகள் ஏராளமாக வளர ஏற்றதாக அமைந்து விட்டது. நம்ப நாட்டுலதான் நிறைய மூலிகைச் செடிகளை பல்வேறு மாநிலங்களிலும் பயிரிடுகிறார்கள். தோராயமாக 1,38,000 ஹெக்டேர் பரப்பளவுல மூலிகைச் செடிகள் இந்தியா முழுவதும் பயிரிடப்படுகிறது.

சுடுகாட்டு மல்லி என்னும் ஒரு வித செடி கான்சர் நோய்க்கு உகந்தது என்று ஆராய்ச்சியில் தெரியவந்துள்ளது. நிறைய அரசு மற்றும் தனியார் ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் மூலிகைச் செடிகளின் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ளன. பெரும்பாலான மருந்து தயாரிக்கும் எல்லா மருந்து கம்பெனிகளும் மாத்திரைகளில் இந்த மூலிகைச் செடிகளை பயன்படுத்துகின்றன ஏதாவது ஒரு விதத்தில். ஆம்லா ஹேர் ஆயில், நீம் சோப்பு என்று எல்லா பார்மசூடிகல்ஸும் இயற்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது.

மூலிகைச் செடிகள் பயிரிட அரசே நிறைய சலுகைகள் கொடுக்கின்றது. ஒன்பதாவது ஐந்தாண்டு திட்டத்தில் இதை மேம்படுத்த இன்னும் பல திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன.

இது மக்களிடம் முழுமையாகச் சென்று சேர வேண்டுமென்றால் நிறைய பப்ளிசிட்டி கொடுக்க வேண்டும். செமினார்கள், எக்ஸிபிஷன்ஸ், வொர்க் ஷாப்ஸ் என்று தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும். பாரம்பரியத்திற்கு பெயர் போன நம் இந்தியாவின் புகழ் இப்படிப்பட்ட அரிய மருத்துவத்தின் கலைகளை என்றும் அழியாமல் பாதுகாப்பதில்தான் இருக்கிறது."

ராஜம் (இயற்கை அழகுக் கலை நிபுணர்):

"எல்லாருக்குமே வாழ்க்கையில் எதையாவது சாதிக்கணும் அப்படிங்கற ஒரு எண்ணம் இருக்கும். எனக்கும் அப்படித்தான் இருந்தது. 1996-ம் வருடம் திருமதி நாகரத்தினா நடத்தும் இந்த அமைப்பில் சேர்ந்தேன். முதலில் என்ன தொழில் செய்வது என்று தெரியல. அப்புறம் நாகரத்தினாவின் அறிவுரைப்படி மூலிகைப் பொருட்களை வைத்து அழகு சாதனப் பொருட்கள் தயாரிக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். அதற்கப்புறம் நிறைய மருத்துவர்களைப் போய்ப் பார்த்து மூலிகை மருத்துவத்தில் இன்னும் என்னோட அறிவை வளர்த்துக் கொண்டேன். எதுக்கு இதெல்லாம் சொல்றேன்னா மூலிகைச் செடிகளைப் பற்றி அவ்வளவாக தெரியாம இருந்த எனக்கு அதைப் பற்றி இன்னும் தெரிந்து கொள்ளணும்கிற ஆர்வம் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கு.

நம்ப வீட்டுக்கு முன்பும் பின்பும் நிறைய மூலிகைச் செடிகள் இருக்கு. அதைப் பற்றி நாம்ப தெரிஞ்சுக்காமலே அதனோட மகிமைகள்லாம் மண்ணுக்குப் போகிறது. நமக்கு வீட்டுக்குத் தேவையான அன்றாட அழகுப் பொருட்கள், சின்னச் சின்ன வைத்தியப் பொருட்கள் எல்லாம் இந்தச் செடிகள் மூலமாக பெறலாம். ஒரு ஆயிரம் ரூபாய் முதலீட்டில் கூட இத ஒரு சிறுதொழிலா தொடங்கலாம். ஆர்வம் மட்டும் நிறைய இருந்தா எதையும் செய்யலாம்."

— காவ்யா

பலன் மிக்கதும் பாதுகாப்பானதும் TDFC யின் முதலீட்டு திட்டங்களே!

13.14%

36 மாதம் அதற்குமேல்
13% மாதாந்திர வட்டி உண்டு
1வருடம் 12.12% மற்றும்
25 மாதங்கள் 12.63% காலாண்டிற்கு

18.18%

60 மாதங்களுக்கு
வருடவட்டி 13% மாதந்தோறும்
கூட்டுவட்டி முறையில் கணக்கிடப்படும்.

★ Rating from CRISIL FA(+) indicates adequate safety.
● Registered with RBI as NBFC vide Regn. No.: 07.00403

மேலும் விபரங்களுக்கு:

தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : 99, கிரீம்ஸ் சாலை, எம்.என். அலுவலக வளாகம், சென்னை-6.

தொலைபேசி : 8292059, 8292917, 8293351, தந்தி :TAFCON. P.B.No.719

<u>கிளைகள் :</u>

★ டிடிசி பேருந்து நிலையம், காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 044. தொலைபேசி : (0422) 497102
★ டிடிசி பேருந்து நிலைய வளாகம், திருச்சி-620 001. தொலைபேசி:(0431) 464188
★ ராணி மங்கம்மாள் சத்திரம், மதுரை-625 001. தொலைபேசி: (0452) 741686
★ முனிசிபல் அலுவலக வளாகம், காமராஜர் சாலை, ஈரோடு-638 001. தொலைபேசி :(0424) 258204

- உள்ளூர் காசோலைகள் மற்றும் சென்னை வரைவோலைகள் மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- காசோலைகளும், வரைவோலைகளும், சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் சென்னை அலுவலகத்தில் ஏற்கப்படும்

உங்களது முதலீடு "டிடிஎப்சி" யில் பாதுகாப்பானது - பத்திரமானது

இந்த விளம்பரம் கம்பெனியவல் 29.9.99 தினகரனில் வெளியிடப்பட்ட சட்ட பூர்வ விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாகும்.
DIPR/1488/DIS/99/ELEGANT

1999 தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு

இராமாயணப் பெண்கள் அலங்கார பொம்மைகளா?



'ராமாயணத்தில் ஆணாதிக்கம் அதிகம்' என்றே பலர் கருதுகின்றனர்.

'ராமன் பெண்ணை ஆதிக்கம் செய்பவன்', 'ராவணன் சீதைக்களித்த தீங்கைக் காட்டிலும் ராமன் அளித்தது அதிகம்' என்றெல்லாம் பரவலாக சொல்லப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் உண்மையில் ராமாயணத்தை சற்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் பெண்களுடைய செயல்பாடுகள் பிரமிக்கத் தக்க வகையில் இருக்கிறது எனலாம்.

ராமாயணத்தில் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவமுண்டு. பெண்கள் என்றாலே ஆட்டம், பாட்டம், அணிகலன்கள் இவைகளுடன் சரி என்று இல்லாமல் அதற்கு மேலும் பலதுறைகளில் சிறந்தவர்களாகவே அவர்களை ராமாயணம் கூறுகிறது. 112 ஆம் பக்கம் அயோத்யா காண்டத்தில் நான்காம் ஸர்கத்தில் 33ஆம் ஸ்லோகத்தில் கௌசல்யை ப்ராணாயாமம் செய்வதாயும் த்யானம் செய்வதாயும் கூறப்படுகிறது. (எம்.எல்.ஜே. பிரஸ் இல் அச்சிட்ட ராமாயணப் புத்தகத்திலிருந்து பக்கங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.) 142 ஆம் பக்கம் அயோத்யா காண்டத்தில் 20ஆம் ஸர்கத்தில் 15 ஆம் ஸ்லோகத்தில் கௌசல்யை வேதமோதி அக்னி வளர்ப்பதாய் கூறப்பட்டுள்ளது. 19ஆம் ஸ்லோகத்தில் கௌசல்யை தேவர்களுக்காக அர்க்யம் விடுவதாய் கூறப்பட்டுள்ளது.

1. ப்ராணாயாமேன புருஷம் த்யாயமானா ஜனார்தனம்

2. அக்னிம் ஜுஹோதிஸ்ம ததா மந்த்ரவத் க்ருதமங்களா

3. தர்பயந்தீம் ததர் சாத்பிர்தேவதாம் வரவர்ணினீம்.

இதைத் தவிர கௌசல்யை பலவிடங்களில் ஹோமம் செய்வதாய் வந்துள்ளது.

தசரதருக்கு கௌசல்யை, கைகேயி, ஸுமித்திரை இம்மூவரைத் தவிர 60,000 மனைவிகள் இருந்ததாயும் அவர்கள் அரசன் மாண்டவுடன் உடன் கட்டையேறியதாயும் ஒரு கதை மக்களிடையே பரவலாக உள்ளது. இவ்வாறு எங்குமே வால்மீகி கூறவில்லை. (239 ஆம் பக்கம் 76ஆம் ஸர்கம்) அயோத்யா காண்டத்தில் 23ஆம் ஸ்லோகம் தசரதனுக்குப் பெண்களும் தர்ப்பணம் செய்ததாய் கூறப்பட்டுள்ளது.

'க்ருத்வோதகம் தே பரதேன ஸார்தம் ந்ருபாங்கனா:' பெண்கள் பலரும் ஆண்கள் போல் சுடுகாடு வரை வந்து தசரதரின் ஈமச்சடங்குகளில் பங்கேற்றதாய் அதே ஸர்கத்திலேயே கூறப்படுகிறது.

அயோத்யா காண்டம் 87ஆம் ஸர்கத்தில் 18ஆம் ஸ்லோகம் சீதையும் ராமஸ்ரீலக்ஷ்மணர்களுடன் சேர்ந்து ஸந்த்யா வந்தனம் செய்ததைக் குறிப்பிடுகிறது. (வாக்யதாஸ்தே த்ரய:

ஸந்த்யாம் ஸமுபாஸத ஸம்ஹிதா:) அயோத்யா காண்டம் 102ஆம் ஸர்கம் ராமன் பித்ருதர்ப்பணம் செய்யச் செல்லுகையில் சீதையை முன் கொண்டு பின் தான் செல்லுவதாய் 21ஆம் ஸ்லோகம் கூறுகிறது. 'ஸீதா புரஸ்தாத் வ்ரஜது'. 117ஆம் ஸர்கம் அயோத்யா காண்டம் 10ஆம் ஸ்லோகம் 'அனஸூயை என்பவள் மிகவும் கடுந்தவம் புரிந்தவள்' என்கிறது. 'உக்ரேண தபஸா யுக்தா' இவ்வாறே கிஷ்கிந்தா காண்டத்தில் ஸ்வயம் ப்ரபா என்பவள் தவம் செய்வதாய் வருகிறது.

அதே போல அரண்ய காண்டம் சபரியின் தவத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. சபரி என்னும் வேடுவப் பெண் மதங்க முனிவரையே சரண் புகுந்து திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் தவத்திற்காக தன்னையர்ப்பணித்து வாழ்வை நடத்தி முடிவில் ஆத்மஸமாதியால் உடலை நீத்ததாய்க் கூறப்படுகிறது. 'ஜகாமாத்ம ஸமாதினா' (35ஆம் ஸ்லோம்).

இவ்வாறு பெண்களுக்கு யமம், நியமம், ப்ராணாயாமம், த்யானம், ஸமாதி முதலிய எல்லா யோக விஷயங்களும், அக்னி காரியங்கள், வேதமோதுதல், அனுஷ்டானம் முதலிய க்ரியைகளும் கூறப்படுகிறது.

ராமன் சீதையிடம் அன்பு மட்டுமல்லாமல் அளவு கடந்த மதிப்பையும் வைப்பதை காணலாம். கானகத்திற்குச் சீதை ராமனைப் பின் தொடருகையில் 'இவள் காடு வந்து கஷ்டப்படப் போகிறாளே' என்கிற கவலையால் ராமன் (அயோத்யா காண்டம் 28ஆம் ஸர்கத்தில்) பலவாறு சீதையை தடுக்கவே முயற்சிக்கிறார். ராமன் 'நீயில்லாமல் எனக்கு ஸ்வர்கமும் வேண்டாம்' என்கிறார். (நேதானீம் த்வத்ருதே சீதே ஸ்வர்கோபி மமரோசதே.)

கானகம் வந்தவுடன் 'சீதை காடு வந்து இனி கஷ்டப்படப் போகிறாளே' என்று வருந்துகிறார். சீதையைக் காப்பதில் மிகவும் விழிப்பாயுள்ளார் ராமன். சில இடங்களில் முன்னால் லக்ஷ்மணனையும் தன்னைப் பின்னாலும் கொண்டு சீதையை நடுவில் கொண்டும், சில இடங்களில் தன்னை முன்னாலும் லக்ஷ்மணனைப் பின்னாலும் சீதையை நடுவிலும் கொண்டும் வனத்தில் சஞ்சரித்து சீதையை காக்கிறார்.

கானகத்தில் சீதைக்குப் பலவிதமாய் உதவுகிறார். படகு கட்டுகையில் சீதை சுகமாய் அமர ஒரு சிறப்பான ஆஸனத்தை அதில் லக்ஷ்மணன் அமைப்பதாய் வருகிறது. அதே இடத்திலேயே சீதை படகில் ஏறுவதற்காக ராமன் உதவிபுரிவதாய் வருகிறது. என்னென்ன புஷ்பத்தையும், பழத்தையும் சீதை விரும்புகிறாளோ அவைகளை ராமன் லக்ஷ்மணனை விட்டுப் பறித்துத் தரச் சொல்லுகிறார் என்று அதே இடத்தில் 28ஆம் ஸ்லோகம் கூறுகிறது.

கானகம் செல்லும் வழியில் சீதை க்ராமங்கள், நதிகள், மரங்கள் இவைகளைப் பற்றி ராமனிடமும், லக்ஷ்மணனிடமும் கேட்டு அறிகிறாள். சீதை தன் கஷ்டத்தில் பங்கேற்கவே காடு வந்தவள். அவளுக்கு எந்தக் கஷ்டமும் வரலாகாது என்று கருதியவர் ராமன். அதனால் அவளுக்கு வனத்தின் எழிலைக் காட்டி சந்தோஷப்படுத்துவதையும் ஆங்காங்கே காண்கிறோம்.

'இவள் தோழிகளையும், அயோத்யையும் விட்டுப் பிரிந்ததால் வருந்தலாகாது' என்று எண்ணும் ராமன் "இந்த மந்தாகினி நதியை தோழியாய் அறிவாய். இந்த மலையையே அயோத்தியாய் அறிவாய்" என்கிறார். பரத்வாஜமுனிவரிடம் ராமன் 'ரமதே யத்ர வைதேஹி", 'சீதை எவ்விடத்தில் சந்தோஷிப்பாளோ அப்படிப்பட்ட வாஸஸ்தானம் எனக்கு வேண்டும்' என்கிறார்.



நாம் உண்ணும் உணவில் ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சராசரி 30 கிராம் முதல் 40 கிராம் நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகள் கண்டிப்பாகத் தேவை என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சி குறிப்பேடுகள் கூறுகிறது. அதன் அளவு குறையும்போது ஜீரண குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. நார்ச்சத்து அதிக அளவில் குறையும் போது குடல் கான்சர், சர்க்கரை வியாதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. உணவு வகைகளால் ஏற்படும் வாயுக்களை மலம் மூலம் வெளியேற்றுகிறது. இதய சம்பந்தமான நோய்களை தடுக்கிறது.

– இந்திரா இளங்கோவன்



முகப் பொலிவிற்கு பல்வேறு யோசனைகள் தரப்படுகின்றன. இருந்தாலும், காலையில் காப்பிக்காக பால் காய்ச்சி இறக்கிய உடன் அதிலிருந்து துளி ஏடை எடுத்து முகத்தில் தடவிக் கொண்டு ஊறி பிறகு குளித்தாலே போதும். நிச்சயமாக முகப் பொலிவு ஏற்படும். சுலபமானது. எல்லாருக்கும் முடிந்தது. இதற்கான தனி நேரம் ஒதுக்க வேண்டாம்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

(321ஆம் பக்கம்) ஆரண்ய காண்டம் 15ஆம் ஸர்கம் 4ஆம் ஸ்லோகத்தில் ராமன் 'இப் பஞ்சவடியில் சீதைக்குப் பிடித்த இடத்தில் வீடு கட்ட வேண்டும்' என்கிறார். சீதையை விட்டுப் பிரிந்து ராமன் புலம்பியதும் மிக ப்ரஸித்தமானதே.

ராவண வதத்தின் பின்பு சீதையைத் தீக் குளிக்கச் செய்ததும் மக்களுக்கு அவள் பெருமை விளங்க வேண்டும் என்பதற்காகவே என்று மிகத் தெளிவாய் அவ்விடத்தை கூர்ந்து நிதானமாய் மனதில் முன்பேயே அச்சம்பவத்தைப் பற்றி எக்கருத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் படித்தால் விளங்கும்.

மேலும் சீதையே ராமனிடம் வருகையில் மிகவும் குன்றிப் போனதாய் (900ஆம் பக்கம்) வருகிறாள். லஜ்ஜயா த்வவலீயந்தி. ஏன் குன்னிப் போக வேண்டும்? ஏன் அங்கு ராமனைக் கண்டு அழ வேண்டும்? 'பத்து மாத காலம் அரக்கன் வீட்டிலிருந்து எனக்கு அபவாதம் வந்து விடுமோ! என்னை மக்கள் என்ன எண்ணுவார்களோ!' 'என்ன பேசுவார்களோ!" என்கிற அச்சத்தால் சங்கோஜம் கொண்டு அழுகிறாள். 'இவளுக்கு இக்கஷ்டம் தொடரலாகாது' என்று கருதியே ராமன் அவளை தீக்குளிக்கச் செய்து உலகிற்கு அவளின் மகாமகிமையைக் காட்டுவது போல் அவளின் சங்கோஜத்தை நீக்குகிறார் என்பது தெளிவு.

முடிசூடிய பிறகு ராமன் சீதையை காட்டிற்கனுப்பிய கதை உத்தர காண்டத்தில் உள்ளது. உத்தர காண்டம் என்பது ராமாயணத்தில் மிகவும் பிற்காலத்தில் தோன்றிய பிற்சேர்க்கையே தவிர வால்மீகி இயற்றியதல்ல என்பதற்கு பல ப்ரமாணங்களும் ஆராய்ச்சிகளும் உள்ளன. பெரும்பாலான ராமாயண ஆராய்ச்சியாளர்கள் இதை ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர். யுத்த காண்டத்தின் முடிவிலேயே வால்மீகியின் முடிவுரை, பலஸ்ருதி எல்லாம் வந்து விட்டது. இதிலிருந்தே வால்மீகி அதோடு தன் காவியத்தை முடித்து விடுகிறார் என்பது தெரிகிறதல்லவா?

(325ஆம் பக்கம் அரண்ய காண்டம் 17ஆம் ஸர்கத்தில் 16ஆம் ஸ்லோகம்) 'ராமன் பொய்யே பேசுவதில்லை. அதிலும் விசேஷமாக ஆஸ்ரமத்திலுள்ள போதோ, பெண்களிடமோ பொய்யே பேசுவதில்லை' என்று கூறுகிறது. ராமன் கௌசல்யை, கைகேயி, தாரை மற்றும் பலப் பெண்களிடம் மிகவுயர்ந்த விதத்தில் பழகுவதை காண்கிறோம். யாராலும் அடக்க முடியாத லக்ஷ்மணனின் கோபம் தாரையால் அடங்குவதை கிஷ்கிந்தா காண்டத்தில் காண்கிறோம். தன்னை எதிர்த்து வந்த லங்கிணியை ஹனுமான் பெண்ணாயிருப்பதாலேயே வதைக்காமல் விட்டார் என்று ஸுந்தர காண்டம் கூறுகிறது. இதெல்லாம் காண்கையில் ராமனுக்குப் பெண்களிடமுள்ள மதிப்பை தெளிவாய் அறிகிறோம்.

மேலும் தாரை, சீதை, கௌசல்யை, ஸுமித்திரை, கைகேயீ முதலிய ராமாயணத்தின் பெண் கதா பாத்திரங்கள் பேசுவதையும், பழகுவதையும் கவனித்தால் மிகவும் படித்தவர்களாயும், அனுபவஸ்தர்களாயும், ஆழ்ந்த சிந்தனையாளர்களாயும் அவர்களை அறியலாம்.

சீதை என்றால் வெறும் அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்ற கூண்டிலேயே அடங்கியவள் என்றில்லாமல் அவளின் பேச்சில் பல ராஜநீதிகளும், தருமமும், மனோ தைரியமும் அடங்கியுள்ளதைக் காணலாம். சீதை அபாரமான மேதைமை கொண்டுள்ளதை அறியலாம். இவ்வாறே மந்தோதரியையும் அறிகிறோம். ராவணன் வீட்டிலும் அரக்கிகள் மத்தியிலும் சீதையின் தைரியத்தையும், மனப்பக்குவத்தையும் வீரமானப் பேச்சையும் அறிகிறோம்.

சீதையை ராவணன் தொட்டே தூக்கிச் செல்லுவதாய் வால்மீகி கூறுகிறார். அப்போதும் சீதையின் கற்பிற்கு ஒரு குறை

பித்த வெடிப்பிற்கு காலை நன்றாக சுத்தம் செய்துவிட்டு பிறகு வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் கிளிசரின் தடவவும். காலை, மாலை இரு வேளை தொடர்ந்து ஒரு வாரம் தடவினால் வெடிப்புத் தொல்லை நீங்கும். இது என் அனுபவத்தில் கண்டது. காலை ¼ மணி நேரம் மிதமான சூடுள்ள நீரில் வைத்திருந்து பிறகு கிளிசரின் தடவினாலும் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இவ்வாறு செய்தால் வெடிப்பு மட்டுமின்றி குதிகால் வலியும் நீங்கும்

– ஜெயந்தி நாராயணன்



வையோ, ஒரு சிறுமையையோ வால்மீகி கூறவில்லை. பிற்காலத்தில்தான் அன்னியன் பெண்ணைத் தவறெண்ணத்துடன் தொட்டாலேயே கற்பிற்குச் சிறுமை கருதப்பட்டது. அக்காலத்தில் தோன்றிய சிலரே சீதையை ராவணன் தொடுவதை தாளாமல் 'வீட்டோடு தூக்கினான்' என்று ப்ரசாரம் செய்தனர். பலாத்காரமாய் வாலியால் கெடுக்கப்பட்ட போதும் ருமையை ஸுக்ரீவன் ஏற்கிறார் என்பதிலிருந்து ''கற்பு கொண்ட பெண் பலாத்காரம் செய்யப்பட்டதால் அவளின் கற்பிற்கு குறைபாடு கிடையாது'' என்ற கருத்தே நிலை நாட்டப்படுகிறது.

பிற்காலத்தில் வந்தவர்கள் சீதையை ஒரு மரப்பாவை போலும், ஒன்றும் தெரியாத குழந்தை போலும் சித்திரித்து விட்டாலும் வால்மீகியின் படி அவள் வீராங்கனையாகவும்,. அபார புத்தி கொண்டவளாயும் விளங்குகிறாள். கௌசல்யை பல்லாயிரம் பேர்களை ஆளும் சக்தியுடையவள் என்றும் தன்னை அண்டியுள்ள மக்களுக்கு வீடு, வாசல் சொத்துகளுடன் அனேகமாயிரம் கிராமங்களையளித்து குடியும் குடித்தனமாய் வைத்தவள் என்றும் 162ஆம் பக்கம் அயோத்யா காண்டம் 31ஆம் ஸர்கம் 22ஆம் ஸ்லோகம் கூறுகிறது.

பொதுவாக தற்காலத்து ஸம்பிரதாயத்தில் பெண்களுக்குக் கணவனை இழந்தவர்கள் அலங்காரம் செய்து வைக்கவும் மங்கள ஸ்னானம் செய்து வைக்கவும் அனுமதியில்லை. ஆனால் ராமனின் பட்டாபிஷேகத்தன்று தசரதனின் மனைவிகளே சீதைக்கு அலங்காரம் செய்து விட்டதாயும், வானரப் பெண்களுக்கு கௌசல்யையே அலங்காரம் செய்ததாயும் உள்ளது. (ப்ரதிகர்மச சீதாயா: ஸர்வா தசரத ஸ்த்ரிய.)

இதைவிட ஒரு முக்கியமான விஷயத்தையறிந்து கொள்ள வேண்டும். ராமாயண காலத்தில் கணவனை இழந்த பெண்கள் மறுமணம் ஏற்கப்பட்ட ஒன்றாய் இருந்திருக்கிறது. வாலியிறந்த பிறகு அவரின் மனைவி தாரை மறுமணம் செய்து கொள்ளுவதாய் கிஷ்கிந்தா காண்டம் கூறுகிறது. 'அவர்கள் காடு வாழ் மிருகங்கள்தானே. எப்படி வேண்டுமானாலும் இருப்பார்கள்' என்று கூறலாகாது. ஏனெனில் அவர்களை ராமாயணம் விவேகம், தரும சிந்தை, படிப்பு, அறிவு, கலாசாரம், நாகரீகம் யாவும் கொண்டவர்களாயும், வேத அனுஷ்டானங்கள் செய்பவர்களாயுமே கூறுகிறது. பின்பு வந்தவர்களே தாரை முதலியவர்களை காடுவாழ் விலங்குகளாகச் செய்தனர்.

பிற்காலத்தில் சமூகம் பெண்ணின் மறுமணத்தை ஏற்காததால் பிற்காலத்தில் ராம கதை கூறுபவர்கள் தாரையை ஒரு விதவையாகவே ப்ரசாரம் செய்தனர். பெண்ணின் மறுமணம் பழைய சாஸ்திரங்களில் பல விடங்களில் காணக் கிடைக்கின்றன. ஒரே ஒரு உதாரணம். 1962இல் காசியில் Haster Printing Works ஆல் அச்சிடப்பட்ட அதர்வண வேதத்தில் முதல் பாகத்தில் 447ஆம் பக்கத்தில் 28ஆம் வாக்கியத்தில் கணவனை இழந்த பெண்ணின் மறுமணம் ஒப்புக் கொள்ளப்படுவதைக் காணலாம்.

எவ்வாறு வேதகாலத்து நமது முன்னோர்கள் இவ்வாறாக பெண்களுக்கு உயர்வைத் தந்துள்ளனரோ அவ்வாறே தற்காலச் சமூகமும் தரவேண்டும். பெண்கள் யாவரும் வேத காலப் பெண்கள் போல் கல்வி, அறிவு மற்ற எல்லாவற்றிலும் மிகச் சிறப்பாய் வாழ வேண்டும் என்பதே எனது ப்ரார்த்தனை.

— ஆர். ரங்கன்



என்ன அற்புதங்கள்

இந்த நூற்றாண்டில் நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அதீதமான முன்னேற்றத்தின் தொடர்ச்சியாக அடுத்த மில்லினியத்தில் சில அற்புதங்கள் நிச்சயம் நிகழும். அடுத்த மில்லினியத்தில் 'உங்களுக்குப் பிடித்த மாதிரி என்ன அற்புதம் வேண்டும்?' என்று சிலரைக் கேட்டபோது கிடைத்த சில விநோதமான கற்பனைத் துளிகள் இதோ....



• சச்சு



• எஸ்.வி. சேகர்

யூஹி சேது :

நையாண்டி தர்பாரில் பல பிரபலங்களைக் கூறுபோட்டவர்.

"அடுத்த மில்லினியத்தில் நான் எதிர்பார்க்கிறது ஒரு வித்தியாசமான ரோபோ. நான் இப்படி எல்லோரைப் பற்றியும் பேசும் பொழுது எனக்குப் பதிலா அது அடி உதை வாங்கணும்.

எனக்குப் பதிலா ரோபோ 'டெலிபோன் கால்ஸ்' அட்டெண்ட் பண்ணணும். ஆண்களின் கால்களை மட்டும்! பெண்களின் காலாக இருந்தால் உடனே என்னிடம் டெலிபோனைக் கொடுத்துவிட வேண்டும். டெலிபோன் தொல்லை தாங்க முடியவில்லை. தூக்கத்தையும் கெடுக்கும் அளவிற்கு டெலிபோன் கால்கள்!

என்னுடைய ரோபோ 'கடி ஜோக்ஸ்' அடிக்கணும். நல்ல ஜோக்ஸ் நான் அடிப்பேன். என் பெண்டாட்டி பேசும் போது என் ரோபோ தலையை ஆட்டணும். உம் கொட்டணும். எனக்கு ரெஸ்ட் கிடைக்கும்.

நானும் எத்தனையோ ரோபோக்களை வாங்கிப் பார்த்துட்டேன். என் எதிர்பார்ப்பு லெவலுக்கு ஒண்ணும் கிடைக்கலை.

வேலைக்காரி ரோபோ ஒன்றை வாங்கினேன். அது டிவி முன்னாடியே உட்கார்ந்துண்டிருந்தது.

சரின்னு அரசியல்வாதி ரோபோ வாங்கி வந்தேன். வேலையே செய்யவில்லை. கடைக்காரரிடம் போய் என்ன சமாச்சாரம்னு



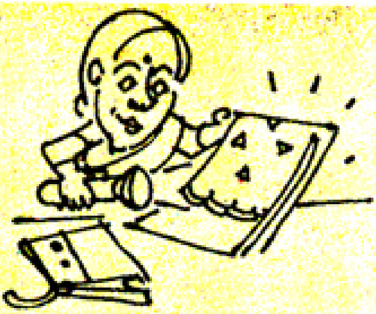




• யூஹி சேது

• ரேவதி சங்கரன்







கேட்டுண்டு வந்தேன். "அதுவா? அது அஞ்சு வருஷத்துக்கு ஒரு முறைதான் வேலை செய்யும்"ங்கறான். சரி பேச்சுக்

வேண்டும்?

கொடுக்கலாமேன்னு 'இனி' ஷேப்புல ரோபோ வாங்கிண்டு வந்தேன். 'சைலன்ஸ்' 'சைலன்ஸ்'னு கத்திண்டே இருந்தது. 'பேசு' என்றாலும் சைலன்ஸ். 'ஷட் அப்' என்றாலும் சைலன்ஸ்! சரி. பிரயோஜனம் இல்லைன்னு 'சைலன்ஸ்' போர்டை எடுத்துட்டு இந்த ரோபோவை ரிசெப்ஷனிலே மாட்டி விட்டேன்!

நரசிம்ம ராவ் ரோபோ வாங்கினேன். வாயே திறக்கவில்லை! சரி ஃபெர்னாண்டஸ் ரோபோவாவது வாங்கலாமேன்னு போனேன். அதுக்கு வெறும் வாய் மாத்திரம்தான் இருந்தது. சுப்ரமணியசாமி ரோபோ வாங்கினேன். தன் காலை தானே வாரிண்டு இருந்தது! அடிக்கடி டைம் வேறு பார்த்துண்டே இருந்தது!

மேஜிக் ரோபோ வாங்கினேன். மறைஞ்சே போச்சு! டிரெயின் ரோபோ வாங்கினேன். டிராக்கை விட்டு வெளியே வந்திடுச்சு. காவேரி ரோபோ வாங்கி வந்தேன். ஃபவுண்டன் மாதிரி தண்ணீர் வரும்னாங்க. கிட்ட போய் கை நீட்டினேன். தண்ணீர் சூடாக இருந்தது. அப்பளம் சுட்டது! சரி அப்பளம் சுடலாமேன்னு சல்மான் கான் ரோபோ வாங்கி வந்தேன். அது நிஜ துப்பாக்கியாலே சுட்டது!

வீட்டில் உள்ள மான் மார்க் குடைகளை எல்லாம் சுட்டுத் தள்ளியது.

'விலைவாசிங்கற' ரோபோ வாங்கிக் கொண்டு கவுண்டரிலே பணம் கட்டப் போனேன்.

பணம் எடுத்துக் கொடுப்பதற்குள் உயரே பறந்து போய்விட்டது!

இந்தியன் குடிமகன் ரோபோ வேத் தேவலை என்று வாங்கப் போனேன்.

கீ கொடுத்த உடனே நின்னு போச்சு! என் பொண்டாட்டியை பய முறுத்தக் கூடிய ஒரே ஒரு சின்ன கரப்பான் பூச்சி ரோபோவை வாங்கினேன்.

அது ஒண்ணுதான் உபயோகமாக இருந்தது! இனிமேல் 'ரோபோ வாங்குங்கள்' என்று வீட்டு வாசலில் தொல்லைப்படுத்துபவர்களைத் திட்டி அனுப்ப ரோபோ தேடிக் கொண்டிருக்கிறேன்."

ராஜீவ் மேனன் : திரைப்பட இயக்குனர், சினிமாட்டோகிராஃபர்.

• லதா, ராஜீவ் மேனன்





• லதா





பூசணி, பரங்கி விதைகளை சேர்த்து வெயிலில் காயவைத்து இவற்றை நேரம் இருக்கும் போது வெறும் வாணலியில் எண்ணெய் விடாது சிவக்க வறுத்து உரித்து உள் விதைகளை சேகரித்து ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைக்க வேண்டும். சர்க்கரைப் பொங்கலுக்கு இவற்றையும் நெய்யில் வறுத்துப் போடலாம். முந்திரிக்குச் சரியானது.

– சி. கவுதமி

லதா மேனன் : விளம்பரப்பட இயக்குனர்.

ராஜீவின் ஆசைகள் பெரிதாக ஒன்றும் இல்லை. அவரது தொழிலுக்கு உதவி புரியும் ஒரு சின்ன கையளவு யந்திரம்தான். ராஜீவின் மூளையில் உதயமாகும் எண்ணங்களை இந்த கம்ப்யூட்டரினாலான மெஷின் சமர்த்தாக புரிந்து கொண்டு ஸ்க்ரிப்ட்டைக் கக்க வேண்டும். பிறகு ராஜீவின் எண்ணத்திற்குத் தகுந்தாற் போல் அவர் நினைத்த நடிக நடிகையர்களை வைத்து, அற்புதமான ஷூட்டிங் ஸ்பாட்டை தேர்ந்தெடுத்து படத்தை முடித்து இவ்வளவும் சில நொடிகளில் நடந்தேறி – படம் இனிதாக முடிவடைய வேண்டும். எத்தனை சிம்பிளான ஆசை! மொத்தத்தில் 'மேட் டு ஆர்டர்' படம் தயாரிக்கும் சூப்பர் இயந்திரத்தை ராஜீவ் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்.

அவர் மனைவி லதா யதார்த்தவாதி போலும். இந்த மாதிரியான அலாதியான கற்பனை எல்லாம் அவர் செய்வதே கிடையாது. அவருக்குத் தேவை ஒரு எளிய ஸ்விட்ச்தான். இந்த ஸ்விட்ச் ஒரு க்ளோனிங் மெஷினுடன் இணைந்திருக்க வேண்டும். அது அவருடைய தனிபட்ட மெஷின். எப்போது வேண்டுமோ அப்போது ஸ்விட்சைத் தட்டினால் ஜீனியைப் போல பல லதாக்கள் உருவாக வேண்டும்!

"ஒரு பெண் ஒரே சமயத்தில் பல இடங்களில் இருக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது. அம்மாவாக, மனைவியாக, வேலை பார்க்கும் பெண்ணாக என்றிப்படி பல பாத்திரங்களை அவள் குறையேதும் வைக்காமல் செய்ய வேண்டுமானால் இந்தக் கருவி உபயோகமாக இருக்குமே?

"ஐயையோ! இப்படி ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஐந்தாறு க்ளோன்களைத் தயாரித்துக் கொண்டால் நம் நாட்டு ஜனத்தொகையின் நிலவரம் என்னாகிறது?" என்று நாம் இவருடைய புதிய ஐடியாவை ஏதேனும் பெண் விஞ்ஞானி செயல்படுத்தி விடுவாரோ என்று பதற, லதா நிதானமாக,

"இந்த க்ளோன்கள் நிரந்தரமாக பூமியில் சஞ்சரித்தால்தானே பிரச்னை? லதாவின் மூளையொன்றும் அவ்வளவு சாதாரணமானது இல்லை. பட்டனை அழுத்தினால் க்ளோன்கள் கிளம்பி பல வீரதீர செயல்களை முடித்து விட்டுப் பிறகு சாதுவாக இராத்திரி நேரத்திற்குள் மெஷினிற்குள் புகுந்து விட வேண்டும். எப்படி நம்ப ஐடியா?" என்று கேட்டார்.

அப்போ ஒவ்வொரு க்ளோனிற்கும் என்ன பெயர் வைப்பது? ஒரு மனைவியை சமாளிக்கவே திணறும் ஆண்கள் ஒரு கூட்டம் ஒரே மாதிரியான மனைவிகளை சமாளிக்க முடியுமா? படாத பாடு படுத்தும். குழந்தைகளுக்கு ஒரு க்ளோன் அம்மா போதுமா? பெப்ஸியிலும் உருளைக்கிழங்கு வறுவலிலும் வாழும் இளைஞிகளை சமாளிக்க எத்தனை க்ளோன் வேண்டும்? மாமியார்களுக்கு ஜவாப்பு சொல்ல எத்தனை க்ளோன்கள் தேவை?... இப்படி நம் மூளை ஜெட் வேகத்தில் இயங்க, தலையைச் சொறிந்து கொண்டு லதா மேனன் நம்மை இன்னும் அதிகம் குழப்புவதற்கு முன் கழன்று கொண்டோம்.

எஸ்.வி. சேகர் :

இவர் இரண்டு வேறுவிதமான ஐடியாக்களை ஷூட்டிங் மற்றும் தீபாவளி ஸ்பெஷல் நிகழ்ச்சிகளுக்கு மத்தியில் வீசிவிட்டு ஓடினார்!

"ஊழல் இல்லாத மைக்ரோ சிப்களுடன் கூடிய ஊழலின் வாசனையே தெரியாத சூப்பர் கம்ப்யூட்டர் அவசரம் தேவை நம் நாட்டிற்கு. அப்போதான் ரோடு போடற காண்டிராக்டர்கள் எத்தனை கமிஷன் அடிக்கிறார்கள், எந்த ரோடு ஒழுங்காய் போடப் படறது போன்ற விவரங்கள் நமக்குத் தெரியும்.

அதே மாதிரி மருத்துவத் துறையிலே இப்போதெல்லாம் இதய மாற்று சிகிச்சைகள் நிறைய நடக்கின்றன. இதயத்தை மாற்றும் பொழுது நல்லவர்களோட 'நல்ல' இதயங்களான்னு பரிசோதனை செய்ய ஒரு சூப்பர் கம்ப்யூட்டர் தேவை. 'இதயமே இல்லாதவன்' என்கிறோமே. இவர்களிடமிருந்து இதயத்தை எப்படி எடுத்து மாற்று சிகிச்சை செய்ய முடியும்? அப்படியே வெளியிலிருந்தே நல்ல, இரக்க

முள்ள இதயங்களைக் கண்டுபிடித்து அறுவை சிகிச்சை செய்தால் நாட்டுக்கு சில நல்ல இதயங்கள் கிடைப்பார்கள்"

என்று தீவிரமான நாட்டுப் பற்றுடன் பேசினார் எஸ்.வீ. சேகர். இவருடைய அடுத்த நாடகத்தின் கரு இதய மாற்று சிகிச்சையைப் பற்றியிருந்தால் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

சச்சு :

"பறக்கும் தட்டுதான் அடுத்த மில்லினியத்தின் புதிய கண்டு பிடிப்பாக இருக்க வேண்டும். ஃப்ளையிங் சாஸரில் ஷூட்டிங் ஸ்பாட்டிற்கு ஒரு 'கெட் அப்பா' போகலாம். வாஸ்தவத்திலே அடுத்த கிரஹத்திலேயிருந்து அப்ப அப்ப பூமியை விசிட் அடிக்கும் பறக்கும் தட்டை நாமே படைத்தால் என்ன? இந்த பறக்கும் தட்டுகளைப் பற்றி மக்கள் பேச ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பே 1959 - 60களில் கலையரசி படத்துல நம்பியார் இப்படித்தான் ஒரு பறக்கும் தட்டில் வந்து பானுமதியைக் கடத்திக் கொண்டு போனார்.

அப்பவே என்.எஸ்.கே. பாடவில்லையா, 'பட்டனைத் தட்டினா காப்பி வரணும்' என்று. இப்ப அதெல்லாம் நடக்கவில்லையா என்ன? அதே மாதிரி சில வருடங்களில் பறக்கும் தட்டுகள் வந்தால் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. பெட்ரோலுக்குப் பெட்ரோலும் மிச்சம். புகையினம்பி சுற்றுப்புறச் சீர்கேடும் ஏற்படாது. சிக்னலில், டிராஃபிக் ஜாம்மில் விழி பிதுங்க மாட்டிக்கொள்ளும் அவஸ்தையே கிடையாது. அது பாட்டுக்கு பறந்து போகும். வானத்திலேயிருந்து பல காட்சிகளை சுகமாக பார்த்துக் கொண்டே உலா போகலாம். தடம் புரண்டு உழலாமல் பம்பரம் மாதிரி சுத்திக் கொண்டே பறக்கும் தட்டு போகணும்.

என் வீட்டு மாடியிலே பறக்கும் தட்டை நிறுத்திக்கலாம். ஷூட்டிங்கின் போது நிதானமா பறக்கும் தட்டில் ஏறினா ஜில்லுனு ஷூட்டிங்கிற்கு ஆஜர்! யாரையும் வெயிட்டிங்கில் வைத்து அவர்கள் வாயில் விழுந்து புறப்பட வேண்டியது இல்லை.

அடுத்த கிரஹத்து ஜீவன்களை மூக்கில் விரல் வைத்து ஆச்சரியப்பட வைக்கலாம். அடுத்த மில்லினியத்தில் என் வோட்டு பறக்கும் தட்டிற்கே!"

ரேவதி சங்கரன் :

இவர் உலா வரும் ஒளிக்கதிர் தூர்தர்ஷன் நிகழ்ச்சியில் இருபத்தி ஐந்து வருடங்களாகத் தோன்றி பக்தர்களை கோயில்களுக்கு அழைத்துச் சென்றவர். இன்னும் பரத நாட்டியம், குச்சிப்புடி, ஹரிகதை, கர்நாடக சங்கீதம், குரலை மாற்றி எம்.எஸ்., எஸ். ஜானகி போன்றவர்களை அப்படியே டிட்டோ செய்பவர். இவரிடம் கேட்கப் போய் கடகடவென்று ஐடியாக்கள் கொட்டுகின்றன -

"நமக்கு வேண்டியது டென்ஷன் இல்லாத லைஃப். எனக்கு என்.எஸ்.கே. ரொம்பப் பிடிக்கும். 'விஞ்ஞானத்தை வளர்க்க போறோம் டீ'ன்னு அன்றே பாடியவராச்சே? 'மாவரைக்க மெஷின் வேண்டும், பட்டனைத் தட்டினா தோசை வர வேண்டும்' என்று அன்று அவர் பாடிய கற்பனை இன்று நிஜமாகவில்லையா என்ன? அதே மாதிரி நாம்ப இன்று கற்பனை

என் கணவருக்குக் கொலஸ்ட்ரால் மிக அதிகமாகி, டாக்டர் தாளித்து கூட சாப்பிடக் கூடாது என சொல்லிவிட்டார். சட்னி, ரசத்தில், கடுகில்லாமல் பிடிக்கவே இல்லை. வெறும் வாணலியை அடுப்பில் போட்டு நன்றாகக் காயவிட்டு எண்ணெய் விடாமல் வெறும் கடுகை போட்டேன். படபடவென வாசனையுடன் பொரிந்தது. உடனே சட்னி, ரசத்தில் போட்டேன். அருமையான வாசனையுடன் சுவையாக இருந்தது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



பண்ணினால் அடுத்த மில்லினியத்தில் நம் கனவுகளும் நிஜமாகலாம் இல்லையா?

எனக்கு ஒரேயொரு சாரி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கூடவே ஒரு சூப்பர் லேசர் டார்ச். அதோட ஸ்விட்சை போட்டா சாரியின் கலரும் டிசைனும், தரமும் மாறி மாறி வரவேண்டும். வேளைக்குப் பத்து விதமா சாரி கட்டிக்கலாம். ஊர் வழிகளுக்குப் போகும் போது ஒரே ஒரு சாரியை ஹேண்ட் பேக்கில் திணிச்சுண்டு போனா போதும். சிம்பிள்.

அப்புறம் என் நரைச்ச தலைமயிரை தொட்ட உடனே தலை கறுப்பா ஆகிற மாதிரி ஒரு விஞ்ஞான ஹேர் டை.

ஒரு வாளி தண்ணியிலே ஒரு சின்ன மாத்திரை போட்டா உடனே அது சூடாயிடணும்.



திருவாதிரை களி செய்யும் பொழுது, முழுக்க வெல்லம் போடாமல் பாதி வெல்லம், பாதி சர்க்கரை போட்டுச் செய்தால், களி நன்றாக இருக்கிறது. தேங்காய்த் துருவல் நிறைய போட்டு, மு. பருப்பை நிறைய நெய்யில் வறுத்துப் போட்டால் சூப்பர் சுவைதான்!

— சித்ரா ஸ்ரீதர்

கரண்ட் செலவு மிச்சம். சூடா குளிக்க வெந்நீர் நொடிப் பொழுதில் ரெடி!

அதே மாதிரி நகைகளை மாற்றுவதற்கு ஒரு சின்ன யந்திரம். அதாலு நாம போட்டிருக்கும் நகையைத் தொட்டால் அது உடனே தங்கமாக, வெள்ளியாக, பிளாட்டினமாக மாறணும். டிசைனும் தினுசு தினுசா மாறணும். இப்பவே ஸிர்கோனியம் என்ற பொருளுக்கும் வைரத்திற்கும் வித்தியாசம் தெரியாத அளவிற்கு முன்னேற்றம் உண்டாகியிருக்கிறதே இதுவும் நடந்தால் பெண்களுக்கு எத்தனை சௌகரியம்?

ஆனால் இது எல்லாம் இருந்தாலும் கூட புத்திசாலித்தனத்திற்கும் கலைத் திறமைக்கும் மாத்திரம் ஈசியாக எதுவுமே வந்து விடக் கூடாது. நாம் பிறக்கும் போது நம்முடன் வரும் சொத்து நம் கூடவே இருக்கணும். இன்னும் அதிக ஆற்றலோடு செயல்பட்டு ஈசியான பல விஷயங்களைக் கண்டு பிடிக்கணும். இதுதான் என்னோட ஃப்யூச்சரிஸ்டிக் (futuristic) ஐடியாஸ்!"

இப்படி கூறும் ரேவதி சங்கரனுக்கு அடுத்த மில்லினிய ஆசையாக ஒரு இரகசியமும் இருக்கிறது. முதியோர் இல்லங்களுக்குச் சென்று ஒரு விகடக் கவியாக அவர்கள் எல்லோரையும் மகிழ்விக்க வேண்டும் என்பதுதான் அது.

லதா :

உயரமான உருவம். நம்ம நேரத்தில் 'ருக்கு கப்பு' ஜோடி செய்யும் அமர்க்களம் படு ஜோர். சில சமயம் பார்ட்னரை மிரட்டி, சில சமயம் அசட்டுத்தனமாக வழிந்து, புரியாத விஷயத்தை புரிந்த மாதிரி பாவ்லா செய்து... இன்னும் ரசிகர்களின் 'சென்ஸ் ஆஃப் ஹ்யூமரை' தட்டி எழுப்புபவரிடம் கற்பனைக்கா பஞ்சம் இருக்கப் போகிறது என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக் கையில் ஒரு ந்யூட்ரான் பாம்பை வீசினார் லதா.

"நான் ஒரு பிராக்டிக்கல் டைப். எனக்குக் கம்ப்யூட்டர் என்றால் உயிர். சும்மா நம்ப கம்ப்யூட்டர் ஃப்ரெண்டை நம் சௌகரியத்துக்கு யூஸ் பண்ணலாம். இல்லையா? ஒரு சீரியல்ல நடிச்கண்டு இருக்கேன். அதை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ரசிகர்கள் உடனுக்கு உடன் அந்த டிவி மூலமாகவே என்னுடன் தொடர்பு கொண்டு எனக்கு என் பர்ஃபாமென்ஸைப் பற்றி ஃபீட் பேக் கொடுக்கிறார்கள். அவர்களே டிவி மூலமா ஸ்க்ரிப்ட் எழுதிக் கொடுக்க சீரியல் தொடர்கிறது...." ஆஹா என்ன கற்பனை!

"கம்ப்யூட்டர் இல்லாமல் எதுவுமே நடக்காது என்ற நிலை சீக்கிரமே வந்துவிடும். என்னுடைய அதீதமான கற்பனையில் நம் நாட்டில் எல்லோருமே கம்ப்யூட்டரை உபயோகிக்கும் அளவிற்கு வர வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் கம்ப்யூட்டர் வர வேண்டும்.

ஆனால் எல்லோருமே கம்ப்யூட்டரைப் பற்றிய அறிவை வளர்த்துக் கொண்டாலும் கம்ப்யூட்டருக்கு அடிமையாகக் கூடாது. நம் இயற்கையான அறிவையும் உபயோகிக்க வேண்டும். அதே மாதிரி நம் நாடு 'இந்தியா' என்ற தனி பெருமைக்குரிய இடம் பெற வேண்டும். நம் கலாச்சாரம் மாறாமல் தொழிற்சாலையின் முன்னேற்றத்துடன் கூடவே சேர்ந்திருக்க வேண்டும். இதுவும் என் ஃபாண்டஸிதான்.

சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளை போல மிகவும் ஒழுக்கத்துடன் சுத்தமாக, தொழிற்சாலையில் முன்னோடியாக இருப்பதை விட, இதே மாதிரி நம் நாடு இருந்தால் போதும். அழுக்காக இல்லாமல் படுசுத்தமாக நம் நாட்டை கற்பனை கூட செய்து பார்க்க முடியவில்லை. ஆனால் தொழிற்சாலையினால் முன்னேறி 'இந்தியா' என்ற பெருமைக்குரிய அந்தஸ்தைப் பிடிக்க வேண்டும்."

மூச்சு விடாமல் பேசிய லதா டிராக் மாறிப் போனது அவருக்கே புரிந்தது. ஆனால் நம் கற்பனை உலகத்தில் நம் தேசம் இருந்தால் என்ன?

அதெல்லாம் சரி. எல்லோருமே மூளையை சற்று கசக்கிப் பாருங்கள். அடுத்த மில்லினியத்தின் முன்னேற்றத்திற்கான வளமான ஐடியாக்கள் உறங்கிக் கிடக்கும். யார் கண்டது? நம்மில் எவர் அடுத்த மில்லினிய பில் கேட்ஸாக மாறுவாரோ? பெஸ்ட் ஆஃப் லக்!

— லதா அமர்நாத்

அறியாமல் செய்த தவறுகள்!

காலைப் பொழுதில் டீக்கடையில் வியாபாரம் வேகமாக நடந்து கொண்டிருந்தது. கொதிக்கக் கொதிக்க இருக்கும் டீயை லாவகமாக பிடித்தபடி எல்லோருக்கும் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தான் செந்தில் குமார்.

"என்ன நாயரே! பையன் பயங்கர கறு கறுப்பா இருக்கானே."

"ஆமாங்க! பொறுப்பானவனும் கூட. பாவம்! கஷ்டப்படற குடும்பம், அதனால பையனைப் படிக்க வைக்க முடியலை. என்கிட்டே வேலைக்கு சேர்த்திட்டாங்க." செந்தில் பற்றிய விவரத்தைக் கூறிக் கொண்டிருந்தார் நாயர்.

செந்திலின் கறுகறுப்பைப் புகழ்ந்து கொண்டிருந்த போதே, திடீரென செந்தில் கடையில் பின்புறம் போய் வாந்தி எடுத்தான். தளர்ந்து கீழே அமர்ந்தவனின் வாயின் ஓரம் இரத்தம் வழிந்தது. பயந்து போன நாயர் செந்திலை வீட்டுக்குக் கொண்டு போய் விட்டார். செந்தியின் தந்தை அருகிலிருந்த சிறிய மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல செந்திலுக்கு இரத்தம் ஏற்றப்பட்டது. சில மாத காலம் ஓடிற்று. டீக் கடையில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த போது திரும்ப இரத்த வாந்தி ஏற்பட்டதும், மருத்துவமனையில் இருந்த டாக்டர் பரிசோதனை செய்து பார்த்தார்.

"உங்கள் பையனின் மண்ணீரல் வீங்கியிருக்கிறது. இந்தத் துறையில் சிறப்பாக படித்து மருத்துவம் பார்க்கும் டாக்டர் ஜேஎஸ். ராஜ்குமாரைச் சந்தித்து மருத்துவம் செய்ய வேண்டியது மிக அவசியம்" என்றார்.

சென்னை புது ஆவடி ரோடில் உள்ள ரிஜிட் மருத்துவமனைக்கு மகன் செந்திலையும் அழைத்துக் கொண்டு வந்து சேர்ந்தார் செந்தியின் தந்தை வேலாயுதம். பெரிய டாக்டரிடம் காட்டினால் பிள்ளையின் நோய் குணமாகும் என்ற நிம்மதி இருந்தாலும் பணம் என்ன செலவாகுமோ என்ற கவலை மனதை அரிக்க சங்கடத்துடன் அமர்ந்திருந்தார் வேலாயுதம். டாக்டரைப் பார்க்க அவர்களின் முறை வந்ததும் பயத்துடன் செந்திலை உள்ளே அழைத்துச் சென்றார். டாக்டரின் அறையில் நுழைந்ததும்,



• டாக்டர் ஜேஎஸ். ராஜ்குமார்



"கும்பிடறேனுங்க" என்று வணக்கம் தெரிவித்தார் வேலாயுதம்.

"சொல்லுங்க! யாருக்கு உடம்பு சரியில்லை?"

"இவன் என் பையன் செந்திலுங்க. டீக்கடையில் வேலை பார்க்கிறான். ஒரு முறை இரத்த வாந்தி எடுத்தபோது ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து இரத்தம் ஏத்தினாங்க. நேற்றைக்குத் திரும்ப இரத்த வாந்தி எடுத்ததினால அந்த ஆஸ்பத்திரி டாக்டர் உங்களப் பார்த்து, பையனை காட்ட சொன்னாருங்க ஐயா" என்றார்.

"இங்க வந்து படுப்பா செந்தில்," என்றார் டாக்டர். பரிசோதனை செய்ததில் மண்ணீரல் (Spleen) மிகவும் வீங்கிப் போயிருப்பது தெரிந்தது.

"உடனே அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் செய்து என்ன காரணம்னு பார்க்கணும். ஸ்கான் ரிப்போர்ட்டுடன் உடனே என்னை பாருங்க" என்றார் டாக்டர்.

ரிஜிட் மருத்துவமனையிலேயே செந்திலுக்கு 'அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான்' பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. பரிசோதனை முடிவுகளை பார்த்த டாக்டர், வேலாயுதத்தினை அழைத்து,

"உங்கள் பையனுக்குப் பிறந்ததிலிருந்து வயிற்றில் ஏதாவது நோய் வந்திருக்கிறதா?"

"இல்லீங்க ஐயா!"

"குறிப்பா தொப்புளில் ஏதாவது தொற்று நோய் ஏற்பட்டதா?"

"இல்லீங்களே ஐயா! பையன் பிறந்தபோது, தொப்புள் கொடி விழுந்ததும் புண் ஆற சாணம் வச்சோம். புண் ஆறிடுச்சு. அதுக்கப்புறம் தொப்புள்ள எந்த நோயும் வரலையே டாக்டர்."

"என்ன சொல்றீங்க? சாணம் வச்சீங்களா?"

"ஆமாம் டாக்டர். பசுமாட்டுச் சாணம்."

"என்ன காரியம் செஞ்சிருக்கீங்க? சாணம்ங்கறது ஒரு மிருகத்தின் கழிவுப் பொருள். அது முழுவதும் கிருமிகள் இருக்கும். அதை பச்சைப் புண் மேல வைச்சதாலே, கிருமி வயிற்றுக்குள்ள பரவி, உள்ளே இருக்கற உறுப்பை பாழாக்கிடுச்சு."

"ஐயோ! அறியாம செஞ்சுட்டோம் டாக்டர்!"

"நீங்க அறியாமையில் ஒரு நிமிஷம் செய்த காரியம் இன்னிக்கு உங்கள் பையன் வாழ்நாள் முழுதும் அவதிப்படற நிலைமையா உருவாகியிருக்கு."



"இதுக்கு வைத்தியமே இல்லையா டாக்டர்?"

"உடனடியா செந்திலுக்கு பெரிய அறுவை சிகிச்சை செய்துதான் ஆகணும். பாதிக்கப்பட்டிருக்கிற அந்த உறுப்பை எடுத்துட்டு, இரத்த ஓட்டத்தை வேறு விதமா மாற்றி அமைக்கணும். நீங்க போய் உங்கள் மனைவியை கூட்டிக்கிட்டு வாங்க. அவங்களும் நீங்களும் சம்மதம் தந்தால் அறுவை சிகிச்சை செய்யறேன்" என்றார்.

பதறியடித்துக் கொண்டு ஓடி வந்த பெற்றோர் இருவரையும் அமரச் செய்தார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

"இந்த பாருங்கம்மா! நீங்க பையன் குழந்தையா இருந்தப்ப செஞ்ச தப்பினால், தொப்புள் வழியே தொற்று நோய் பரவி உள்ளே வயிற்றுக்குள் மண்ணீரலை பாதிச்சுருக்கு. அதை நீக்கிடணும். அங்கே இருக்கற இரத்தக் குழாய்களை சிறுநீரகத்திற்கு மாற்றணும். இது ஒரு மேஜர் ஆபரேஷன். பையனுக்கோ பதிமூணு வயதுதான்

ஆகியிருக்கு. ஆனால் இது உடனே கட்டாயம் செய்ய வேண்டிய ஆபரேஷன். செய்ய லைன்னா, இரத்த வாந்தி எடுத்தே உயிர் போய் விடும். ஆனால் இந்த ஆபரேஷனை எல்லா டாக்டர்களும் தைரியமா, நடப்பது நடக்கட் டும்னு செய்ய மாட்டாங்க. நான் முயற்சி எடுத்து செய்யறேன். ஆனால் அதற்கு உங்க ளோட ஒத்துழைப்பு ரொம்ப முக்கியம். நீங்க ஆதரவு தந்தால்தான் நான் ஆபரேஷனை செய்யலாம்" என்றார் டாக்டர்.

"டாக்டர்! நாங்க தப்பு செஞ்சுட்டோம். நீங்கதான் அதை திருத்தி, எங்க பையனுக்கு வாழ்வு கொடுக்கணும்.என் பிள்ளைய்ய நல் லாக்கி என்கிட்டே தந்துடுங்க சாமி!" என்று கதறினாள் செந்திலின் தாய்.

"என்னால் முடிஞ்ச வரைக்கும் கட்டாயம செய்யறேன்மா" என்றார் டாக்டர்.

"ஒரே ஒரு விஷயம் டாக்டர். எங்களோட கம்பெனி இப்ப ஸ்டிரைக்ல இருக்காங்க. எனக்கு அதனாலே சம்பளமே இல்லை. வெளி யிலே கடன் வாங்கிதான் இந்த ஆபரேஷன் செலவை பார்க்கணும். அதனால் எத்தனை குறைச்சுக்க முடியுமோ அவ்வளவு குறைச்சு எங்களை தயவு செஞ்சு ஆதரிக்கணும் டாக்டர்" என்றார் வேலாயுதம்.

"கவலைப்படாதீங்க சார், முடிஞ்ச வரைக் கும் குறைந்த தொகையை வாங்கிக்கறேன்" என்றார் டாக்டர்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் செய்ய வேண் டிய இரத்தப் பரிசோதனை, ஈ.சி.ஜி. பரிசோ தனை முதலியவை செய்யப்பட்டன. இரத்தப் பரிசோதனை முடிவு, செந்திலுக்கு இரத்த சோகை இருப்பதையும், இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள், உறை அணுக்கள் மிகவும் குறைவாக இருப்பதையும் எடுத்துக் காட்டின. செந்திலின் இரத்தம் எந்த க்ருப்பைச் சேர்ந்தது என்று பரிசோதித்து, இரத் தம் ஏற்ற தயார் செய்யப்பட்டது.

காலை ஒன்பது மணிக்கு ஆபரேஷன் தொடங்கப்பட்டது. டாக்டர் ராஜ்குமார் தனது குழுவினரின் ஒத்துழைப்புடன் வ்யிற்றை

படித்து முடித்த குழந்தைகள் பத்திரி கைகளை உங்கள் ஏரியாவில் இருக்கும் அனாதை ஆசிரமத்திற்கோ, நூலகத்திற்கோ கொடுத்துவிட்டால், மற்ற குழந்தைகளும் அப்புத்தகத்தை படித்து மகிழ்வார்களே!

– போரூர் ஆர். சீதா



திறந்து பாதிக்கப்பட்டிருந்த மண்ணீரலை நீக்கி விட்டு இரத்தக் குழாயை சிறுநீரகத்துடன் இணைத்தார். நான்கு மணி நேரம் நடந்த அறுவை சிகிச்சையில், எந்த இரத்த சேதமும் ஏற்படவில்லை. துணிந்தவனுக்குத் தெய்வமே துணை என்ற வாக்கிற்கேற்ப எந்தத் தடங்கலுமின்றி வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை நடந்தது. அறுவை சிகிச்சை முடித்து வெளி வந்த டாக்டர்,

"நல்லபடியா ஆபரேஷன் முடிஞ்சிருச்சும்மா. இனிமேல் மெதுவாக உடல் தேறி விடும். இனி இரத்த வாந்தி ஏற்படாது. பத்து நாட்கள் இங்கு மருத்துவமனையில் இருக்கணும். எண்டோஸ்கோபி பரிசோதனை செய்து பார்த்து வீட்டுக்கு அனுப்புவோம். சில வருடங்களுக்கு, ஆறு மாதத்திற்கொரு முறை 'எண்டோஸ்கோபி' செய்து எல்லாம் சரியாயிருக்கிறதான்னு பரிசோதனை செய்துக்கணும்" என்றார்.

"ரொம்ப நன்றிங்க ஐயா! என் பிள்ளையைத் திருப்பி நல்லாக்கி தந்த உங்களுக்கு என்றைக்கும் நாங்க கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்" என்றார் வேலாயுதம்.

சில வருடங்களுக்கு அவர் கூறியபடி 'என்டோஸ்கோபி' செய்து கொண்டு முற்றிலும் குணம் அடைந்தான் செந்தில்.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்...

பதிமூன்று வயதான செந்தில் குமாருக்கு பிறந்த போது தொப்புளில் பசு மாட்டுச் சாணம் வைத்ததால் கிருமிகள் வயிற்றுக்குள் புகுந்து சிறுகுடலுக்கும் மண்ணீரலுக்கும் அருகில் உள்ள போர்டல் வெயின் (Portal vein) என்ற நரம்பை சேதமடையச் செய்தது. இதனால் இதன் வழியே செல்ல வேண்டிய இரத்தம் கல்லீரலை (Liver) சென்றடையாமல் சுத்தம் செய்யப்படாத நிலையில், மண்ணீரலில் வந்து தங்கத் தொடங்கியது. இந்நிலையை Clotted Thrombosis என்று கூறுவோம்.

சுத்தம் செய்யப்படாத இரத்தம் உணவுக் குழாயின் சுவர்ப் பகுதிகளில் கட்டி கட்டிகளாக உருவாகிவிடும். இவை Oesophageal varices எனப்படும். இந்தக் கட்டிகள் உணவுக் குழாயில் சிறு துவாரம் கிடைத்ததுமே, வாய் வழியே வாந்தியாக வெளியேறுகின்றன. எனவே செந்தில் குமாருக்கு வீங்கிய மண்ணீரலும் இரத்த வாந்தியும் ஏற்படவே Portal Hypertension மற்றும் Congestive spleen இருப்பது புரிந்தது.

பொதுவாக மண்ணீரல், வீணாகிப் போன வெள்ளை அணு, சிவப்பு அணு, உறைவணுக்களை விழுங்கி இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும். அதே மண்ணீரல் வீக்கம் அடைந்து பெரிதாகப்

போனதும் நல்ல வெள்ளை அணுக்கள், சிவப்பு அணுக்கள், உறை அணுக்களையும் விழுங்கத் தொடங்கியது. இதன் காரணமாக செந்திலுக்கு இரத்தச் சோகை மற்றும் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்த நிலை ஏற்பட்டது. இவ்வாறான நிலை Pancytopenia எனப்படும். இந்த நிலையுடன், வீங்கிய மண்ணீரல், போர்டல் நரம்பின் பாதிப்பு ஆகியவை இணைந்தால், அந்த நோய் Portal Hypertension எனப்படும். அதாவது இரத்தத்தின் அழுத்தம் இந்த இடத்தில் மிக அதிகமாக இருக்கும்.

'அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கானில்' இந்நிலை விவரமாக தெரிந்தது. எண்டோஸ்கோபி செய்ததில் தேங்கியிருந்த இரத்தம் குண்டு குண்டு கட்டிகளாக உணவுக் குழாயின் உட்பகுதியில் இருப்பது தெரிந்தது. இவ்வாறான இரத்தக் கட்டிகள் மட்டும் ஏற்பட்டு மண்ணீரல் பாதிக்கப்படாதிருந்தால், சில மருந்துகளை ஊசி மூலம் கொடுத்து, உணவுக் குழாயில் இரப்பர் பாண்ட் போன்ற ஒன்றைப் போட்டு, பாண்டிங் (Banding) என்ற சிகிச்சையைச் செய்திருக்கலாம்.

மண்ணீரல் மட்டும் பாதிக்கப்பட்டிருந்து தொடர்ந்து இரத்தம் கட்டிகளாக மாறாமல் உறைந்திருந்தால், மண்ணீரலை மட்டும் நீக்கியிருக்கலாம். இங்கு செந்திலுக்கு மண்ணீரலும் பாதிக்கப்பட்டு, கெட்டுப் போன இரத்தம் உறையாமல் கட்டிகளாக உருவாகிக் கொண்டே இருந்தது. அதோடு போர்டல் நரம்பும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. அதனால் முதலில் அறுவை சிகிச்சை தொடங்கியதும் மண்ணீரல் முழுதும் நீக்கப்பட்டது. அடுத்த ஒரு நிமிடத்திலேயே இரத்தத்தில் அணுக்களின் அளவு அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. இதன் பிறகு பாதிக்கப்பட்டிருந்த போர்டல் நரம்பு நீக்கப்பட்டு, மண்ணீரலை இணைக்கும், கணையத்திற்கு வெகு அருகே உள்ள பெரிய நரம்பு சுற்றி எடுத்து வரப்பட்டும், சிறுநீரகத்திலிருந்து செல்லும் நரம்புடன் (Renal Vein) இணைக்கப்பட்டது.

நல்ல வேளையாக அறுவை சிகிச்சையின் போது வேறு எந்த நரம்புகளும் வெட்டுப்பட்டோ, அறுந்தோ போகவில்லை. அதனால் எந்த இரத்தச் சேதமும் இல்லை. இவ்வாறு ரீனல் வெயினுடன் இணைக்கப்படுவது, Porto Caval Shunt எனப்படும். மயிரிழையளவு ஒயர்களால் தையல் போட்டு இணைக்கப்பட்ட இந்த சிகிச்சை, இதயத்தில் செய்யப்படும் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஈடானதாகும். தேங்கியிருந்த இரத்தக் கட்டு நீக்கப்பட்டது. பத்து நாட்கள் எங்களது மேற்பார்வையில் செந்தில் வேகமாக உடல் நலம் தேறினான். திரும்ப இரத்தம் பழுதடைந்து கட்டிகளாக உருவாகவில்லையா? என்று ஆறு மாதத்திற்கொரு முறை, 'எண்டோஸ்கோபி' சிகிச்சை மூலம் சோதனை செய்து உறுதி செய்து கொண்டேன்."

'போர்டல் ஹைபர் டென்ஷன்' என்ற நோய் உருவாகாது தடுக்க...

1. மது அருந்தாதீர்கள். மது அருந்துவதால் கல்லீரல் பாதிக்கப்படும். இதே நிலை ஏற்படலாம்.

2. கல்லீரலைப் பாதிக்கக் கூடிய ஹெபடைடிஸ்-பி என்ற வைரஸ் (எய்ட்ஸ் நோயை விட கொடியது) தாக்காதிருக்க தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ளவும்.

3. பிறந்த குழந்தைக்கு தொப்புள் கொடி விழுந்ததும் சுத்தமாக வைக்கவும். அதன் மேல் எதையும் தடவாதீர்கள். காற்றுப் புகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

4. மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு மற்றுமொரு காரணம் மலேரியா நோய். இதனால் மண்ணீரல் வீங்கி, இரத்தம் சேர்ந்து போகும்போது, சிறிய அளவு மண்ணீரல் சேதமடைந்தாலும் உயிர் இழக்க நேரிடும். எனவே சுற்றுப்புறச் சூழலை சுத்தமாக வைத்து, கொசுக்கள் உற்பத்தியைத் தடுக்கவும். மலேரியா நோய்த் தடுப்பு முகாம்களுக்கு ஆதரவளியுங்கள்.

5. வயிற்றில் ஏற்படும் பல வித இரத்தக் கசிவுகள் லேசர் கதிர் வீச்சு சிகிச்சையினால் குணப்படுத்த முடியும், ஆனால் உணவுக் குழாயில் ஏற்படும் கட்டிகளை லேசர் கொண்டு குணப்படுத்த முடியாது. எனவே கட்டிகள் மட்டும் ஏற்படும் போது, 'பாண்டிங்' என்ற சிகிச்சை செய்யப்பட்டால், அதைத் தொடர்ந்து ஒழுங்கான இடைவெளிகளில் செய்து கொள்ளுங்கள்.

6. மண்ணீரல் மட்டும் பாதிக்கப்பட்டு உறை அணுக்களில் எண்ணிக்கை குறையாவிடில், மண்ணீரலை லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் நீக்குவது நல்லதாகும்.

•

பேட்டி, கதை வடிவம் :
ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

1999 ஏப்ரல் - மே மாதங்களில் தமிழகத்தில் குடும்பக்கட்டுப்பாடு செய்து கொண்ட பெண்கள் 36 ஆயிரம் பேர். ஆண்கள் எவ்வளவு பேர் தெரியுமா? 31 பேர் மட்டுமே!

உலக மக்கட் தொகைக் கருத்தரங்கில் டி.வி. அந்தோணி.

தகவல் : சுசீலா பொன்னுசாமி

மிலினியம் கவனிக்க!

● வீட்டுத் தொலைபேசியில் பழுது. இது குறித்து இணைப்பகத்துக்கு ஃபோன் செய்கிறீர்கள் (வெளியிலுள்ள ஏதாவது தொலைபேசி மூலமாகத்தான்!) ''உங்கள் புகார் எண் 28. வணக்கம்'' என்கிறது மறுமுனைக் குரல். என்ன மாதிரி புகார் என்று தெரிவிக்க நீங்கள் துடித்தாலும், அதைச் செயல்படுத்த முடியாத நிலை. காரணம் அது பதிவு செய்யப்பட்ட குரல்.

● தோழியைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள். ''அவர் வீட்டில் தற்சமயம் இல்லை. உங்கள் பெயரையும், தொலைபேசி எண்ணையும் கூறவும்'' என்கிறது பதிலளிக்கும் இயந்திரம்.

● 'வாய்ஸ்மெயில்' என்ற வசதியும் உண்டு. ஒருவர் தான் தரவேண்டிய தகவலை, மறுமுனையில் தகவல் பெற வேண்டியவர் இல்லாதபோதே, தெரியப்படுத்தலாம்.

● வெளிநாட்டிலுள்ள உறவினரிடமிருந்து தொலைபேசி அழைப்பை எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அவர் தொடர்பு கொள்கிறார் – 'ஈ-மெயில்' மூலம்!

● ஷாப்பிங்கில் கூட 'ஆன்லைன்' வந்து விட்டது. வீட்டிலிருந்தே வேண்டிய சாமான்களை கணிப்பொறி பட்டன்களைத் தட்டித் தெரியப்படுத்தினால், சாமான்கள் வீட்டுக்கு வந்து விடும்.

மேலே குறிப்பிட்ட அறிவியல், தொழில் நுட்ப முன்னேற்றங்கள் அவை 'புதிய வசதிகள்' என்பதோடு வேறொன்றையும் உணர்த்துகின்றன. அது 'பேச்சு என்ற அழகான கலை மறைந்து கொண்டு வருகிறது' என்பதுதான்.

'அதனாலென்ன? இது அவசரயுகம். தகவல்கள் தர, பெறப்பட வேண்டும். அவ்வளவுதானே?' என்கிறீர்களா? பேச்சுக்கும் எழுத்துத் தகவலுக்கும் உள்ள வேறுபாடு மகத்தானது.

''நல்லாயிருக்கியா?'' என்ற ஒரே கேள்வியை சிலர் கேட்கும் போது வெறும் தலையாட்டலோடு நிறுத்திக் கொள்கிறோம். சிலர் கேட்கையில் ''எனக்கென்ன குறைச்சல்?'' என்கிறோம் பெருமையாக. வேறு சிலர் கேட்கும்போது நெக்குருகிப் போகிறோம். கேட்டது யார் என்பது மட்டுமல்ல, அவர் அதை எப்படிக் கேட்கிறார் என்பதும் நம் பதிலை நிர்ணயிக்கிறது. காரணம், பேச்சு என்பது வார்த்தைகள் மட்டுமல்ல, தொனி, உணர்வு, நாகரீக வெளிப்பாடு மற்றும் நம்பிக்கை வெளிப்பாடு எல்லாம்தான்.

பேச்சைக் குறைக்கலாமா?



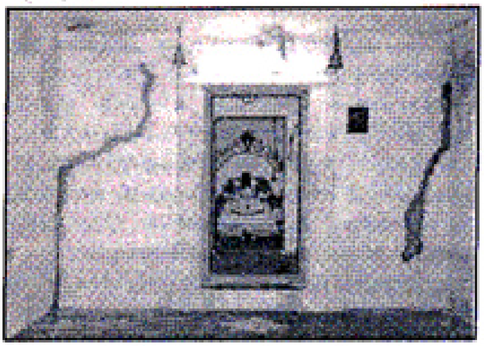
இன்டர்நெட் போன்ற வசதிகள் உலக நாடுகளை நெருக்கமாக்குகிறது என்கிறார்கள். அதே சமயம் இவை மனிதர்களின் பேச்சுத் தொடர்பைக் குறைப்பது உண்மை. இன்னொரு விதத்திலும் சர்வதேச வலைப் பின்னலும் தொலைக் காட்சியும் பேச்சைக் குறைக்கின்றன. இவற்றினெதிரே உட்கார்ந்து நேரத்தைக் கழிக்கும்போது, நாம் வெளியில் சென்றிருந்தால் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய புதிய நட்புகளையும், தொடர்ந்திருக்கக் கூடிய பழைய நட்புகளையும் இழக்கிறோம்.

வம்பு, வளவள பேச்சு போன்ற கிளைகளை வெட்டி விட்டால், பேச்சுக்கலை அற்புதமானதொரு கற்பகத்தரு. அது மறைந்து வருவது கவலைக்குரிய விஷயம்.

அதற்காக புதிய வசதிகளை ஏறெடுத்துப் பார்க்க மாட்டேன் என்பதும் அறிவீனம். பொருளாதாரமும், நேரமும் அமைந்தவர்கள் அவ்வப்போதாவது நேரிலோ, தொலைபேசியிலோ, உறவினர், நண்பர்களுடன் பேசுங்கள். குறைந்தபட்சம் தொலைக்காட்சி, இன்டர்நெட் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தும் போது நண்பர்களை அவ்வப்போது உடன் வைத்துக் கொள்ளலாமே.

— அருண்

ஸ்ரீ பூர்ணபுஷ்கலாம்பாள் சமேத ஸ்ரீ கட்டியப்ப ஐயனார் கோவில் ஆலயத் திருப்பணி – அறிக்கை



மன்னார்குடி அருகே லெட்சுமாங்குடியிலிருந்து வடபாதிமங்கலம் போகும் வழியில் கூத்தாநல்லூர் அருகிலிருக்கும் பண்டுதக்குடியிலிருக்கும் பூர்ண புஷ்கலாம்பாள் சமேத ஸ்ரீ கட்டியப்ப ஐயனார் கோயில் மிகவும் சிதிலமடைந்த நிலையில் கவனிப்பாரற்று இருக்கிறது. அதன் கட்டிடங்களைச் சீர்படுத்தி புனருத்தாரணம் செய்ய ஆலயத் திருப் பணிகள் நடந்து வருகின்றன. திருப்பணிகள் முடிந்தவுடன் கும்பாபிஷேகம் செய்ய உத்தேசித்துள்ளோம். உதவி செய்ய விரும்பும் ஆஸ்திகர்கள் தங்களால் இயன்ற பொருளுதவிகளை அளிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

தொகையினை காசோலையாகவோ அல்லது வரைவோலையாகவோ அனுப்பலாம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

Sri. S. Vedhamurthy/Sri. S. Rajamany

49, Anna Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.

Ph : 4419946/4451162/4410679

இந்த மாதம் எப்படி?

டிசம்பர் 1999



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 -ஆம் பாதம்.

மாத முற்பகுதி சிறப்பாக அமையும். நீண்ட நாட்களாக தள்ளிக் கொண்டு சென்ற ஒரு விஷயம் கை கூடிவரும். அது திருமணமாகக் கூட இருக்கலாம். சுப நிகழ்ச்சிகள், மாத ஆரம்பத்தில் சிறு தடைகள் ஏற்பட்டாலும் மாத பிற்பகுதியில் சாதகமாக முடியும்.

இரும்பு மற்றும் செங்கல் சிமெண்ட், போன்ற வீடு கட்டும் பொருட்கள் விற்பனை செய்பவர்கள் நல்ல ஆதாயம் அடைவார்கள். மேற்படி தொழிலில் வரவேண்டிய பணமோ அரசாங்க அனுமதியோ இந்த மாதத்தில் கிடைத்து மனதில் நிம்மதி உண்டாகும். இதுவரை கடந்த காலத்தில் சிலருடன் மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டிருந்தால் அது மாறக்கூடிய காலகட்டம் இது. மீண்டும் சுமூகமான சூழ்நிலையும் அமைதியும் உண்டாகும்.

நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்து வந்த வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் கைகூடி வரும். ஜென்ம ராசியில் வக்கிரம் பெற்ற குரு பகவானால் ஆன்மீகப் பயணம் ஒன்றும் நேரிடும். பொருளாதார தட்டுப்பாடு, ஏற்பட்டாலும் நெருங்கிய நண்பர்களால் பணப் பிரச்னை தீரும். 8-ம் இடத்தில் உள்ள சூரியன் அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மற்றும் அரசாங்கம் சார்ந்த பணிபுரிவோர்களுக்கும் எதிர்பாராத சில பிரச்னைகள் உண்டானாலும் அதை சமாளிக்கும் ஆற்றலை மாதக் கடைசியில் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

ஞாயிற்றுக் கிழமை அன்று ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்லோகம் சொல்லி வாருங்கள். அருகில் உள்ள பெருமாள் கோவிலுக்குச் சென்று வழிபாடு செய்வதும், அங்கு பெருமாளின் தீர்த்தம் பெற்றுக் கொள்வதும் நல்ல பலன்களைத் தரும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.



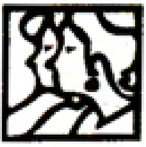
இந்த மாதம் 6 ஆம் இடத்தில் உள்ள சுக்கிர பகவானால் சற்று குழப்பம் மிகுந்த மாதமாக தென்பட்டாலும் பிரச்னைகளை சமாளிக்கும் வழியும் அதற்கான வழிமுறைகளும் தங்களுக்குக் கிடைக்க உள்ளன. இம் மாதம் அங்காரக பகவானால் வருமானம் ஏற்பட்டு, மாதக் கடைசியில் சுக்கிர பகவானால் விரயம் ஆகும் சூழ்நிலையும் உண்டாகும். ஆனால் விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்றபடி மாதம் முழுவதும் திட்டமிட்டு செலவு செய்யுங்கள்.

எதைப் பேசு முன்னும் நன்கு திட்டமிட்டுப் பேசுவதாலும் வாக்குறுதிகளை கொடுக்குமுன் நன்றாக சிந்தித்துக் கொடுப்பதாலும் நற்பெயர் மற்றும் புகழுக்கு பங்கம் வராமல் தடுக்கலாம். நெருங்கிய நண்பர்கள் எதிர்பாராத வகையில் தொல்லை கொடுக்கலாம். அதனால் எல்லோரிடமும் இம் மாதம் சற்று எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். அவசரப்பட்டு எந்த முடிவும் எடுக்க வேண்டாம். கிரக அமைப்புகள் சற்று அனுகூலமில்லாமல் சஞ்சரித்தாலும் குடும்ப சௌகர்யங்களுக்கும் தம்பதிகளின் அன்னியோன்யத்திற்கும் குறை இராது.

மாத பிற்பகுதியில் 7-ஆம் பாவாதிபதி செவ்வாய் 10-ஆம் இடத்திற்கு வருவதால் மனைவி வழியில் தனப்ராப்தி உண்டாகும். அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கு சுக்கிர பகவானால் மாத முடிவில் புதிய மாற்றங்கள் உண்டாகும். இருந்தாலும் எந்த நிலையிலும் நன்கு சிந்தித்தும் உங்களுக்கு வேண்டியவர்களை கலந்தும் முடிவு எடுப்பது உங்கள் புகழுக்கு நன்மை செய்வதாக அமையும்.

பாராட்டும், பெரிய பதவிகளும் தேடி வரும். பொதுப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களும், சமூக சேவா நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்களும் அறநிலையத் துறை அதிகாரிகளும், நிதானித்து நடந்தால் நல்ல திருப்புமுனையைச் சந்திக்கலாம். இந்த மாதம் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பதும், இராகவேந்திர மகானை தரிசனம் செய்வதும் நல்ல

பலனைத் தரும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

புத, சுக்கிர சஞ்சாரம் நல்ல நிலையில் இருப்பதால், இந்த மாதத்தை நல்லதொரு மாதமென கூற வேண்டும். மாதம் முதல் வாரத்தில் புதன் 6-ஆம் இடத்திற்கு வந்தாலும் அதிகம் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அமைதி குறைந்தது போல் தோற்றம் உண்டானாலும், மாதக் கடைசியில் சரியாகிவிடும். மற்றபடி முக்கிய விஷயங்களில் நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகள் நன்றாகவே அமையும்.

பெண்களுக்குத் தங்க நகை வாங்குவதால் ஆதாயம் ஏற்படும். மாத முற்பகுதியில் விவசாயம் செய்பவர்களுக்கு மற்றும் பூமி சம்பந்தப்பட்ட தொழிலில் உள்ளவர்களுக்கு அரசாங்கத்தால் ஆதரவு ஏற்படும். நிதி நிறுவனங்களில் பணம் போட்டு அது வராமல் போனவர்களுக்கும், சீட்டுப் பணத்தால் தொல்லை ஏற்பட்டவர்களுக்கும் தெளிவான பாதை இம்மாதம் ஏற்படும். ரசாயனத்துறை மற்றும் மருத்துவத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்குப் பதவி உயர்வும், அதிக வருமானமும் நினைத்தது போல் கிடைக்கும்.

நீண்ட காலமாக இருந்து வந்த வழக்கு வியாஜ்ஜியங்கள் வெற்றியாக முடியும். உடல் நிலையில் சிறிய தொல்லை ஏற்பட்டு குறித்த காலத்தில் மருத்துவம் செய்வதால் குணமாகும். எனவே பயப்படத் தேவையில்லை. பித்த சம்பந்தப்பட்ட ரோகமோ, அல்லது வயிறு சம்பந்தப்பட்ட ரோகமோ உண்டாகும். நீண்ட நாட்களாக பகைமை பாராட்டி வந்த உங்களது தந்தை வழி உறவினர்கள் தற்போது மீண்டும் நேசக்கரம் நீட்டுவார்கள். ஒதுங்கிச் செல்ல வேண்டாம். அவர்களால் நன்மை உண்டு.

முடிந்தால் இந்த மாதம் கணபதி ஹோமம் செய்யவும். அல்லது செவ்வாய், வியாழன் ஆகிய இரு நாட்களிலும் விநாயகப் பெருமானுக்கு வழிபாடு செய்யவும். உங்கள் மனதிற்கு சாந்தியும், அமைதியும் கிடைக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

குடும்பத்தில் தன லாபமும், அமைதியும், சுபநிகழ்ச்சிகளும் நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி அமையும். நான்காம் இடத்தில் சுகஸ்தானத்தில் சுக்கிரபகவான் ஆட்சி பெற்று இருப்பதும், 5-ம் இடத்தில் சூரியன் இருப்பதும், பூமியால் தன லாபமும், குழந்தைகளின் கல்வியால் சந்தோஷமும் உண்டாகும். எனினும், புதியதாக வீடு கட்ட எண்ணுபவர்கள் வாஸ்து தோஷம் உள்ளதா என்பதை ஆராய்ந்தபின் வீடு கட்ட ஆரம்பிக்கவும்.

அரசு சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் அனுகூலமாகவே காணப்படுகின்றன. வெளிவட்டாரப் பழக்கங்கள் மதிப்பை அதிகப்படுத்தும். அரசாங்கத்தால் பாராட்டு பெறும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். தங்க நகை வாங்குவதாலும் பழைய தங்க நகையை புதுப்பிப்பதாலும் நல்ல ஆதாயம் பெறுவீர்கள். அரசியல் முக்கியஸ்தர்களுக்கு மந்திரி பதவிக்கு சமமான பதவி தற்போது தேடி வரும். நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஒன்றை மேற் கொள்ளும்படி நேரலாம்.

மாதம் முற்பகுதியில் தங்களது அஜாக்கிரதையால் கைப் பொருள் இழப்பும், நஷ்டமும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அதனால் எதிலும் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதும் நல்லது. குறிப்பாக பிரயாணத்திலோ, சுப நிகழ்ச்சிகளிலோ விலையுயர்ந்த ஆபரணங்களை அணிந்து கொள்வதும், விலையுயர்ந்த பொருளை எடுத்துச் செல்வதையும் தவிர்க்கவும். ஆனால்,



உறவினர் வீட்டு விருந்தில் இட்லி சாம்பார் செய்திருந்தார்கள். அதில் தேடியும் தக்காளி, வெங்காயம் கிடைக்கவில்லை! கேட்டபோது தெரிந்தது, ப. மிளகாய், தக்காளி, வெங்காயத்தை அரைத்து விட்டுச் செய்திருப்பது! மற்றபடி சாம்பார் பொடி மாமூல். படு டேஸ்டாக இருந்தது!

- பிருந்தா



உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்த போது அவர்கள் வெண் பொங்கலுக்கு மிளகு, சீரகத்துடன், இரண்டு பச்சை மிளகாய்யையும் பொடியாக அரிந்து நெய்யில் தாளித்துச் சேர்த்திருந்தார்கள். பொங்கல் சூப்பர் வாசனையுடன் கம கமவென்றிருந்தது.

— விஜயராணி

நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எந்த ஒரு முயற்சியும் வெற்றிகரமாக முடியும். மொத்தத்தில் சிறு பிரச்னைகள் இருந்தாலும் இந்த மாதம் நல்லதொரு மாதம் என்றே சொல்லலாம்.

சிவாலயங்களுக்குச் சென்று சிவபெருமானைப் பூஜிப்பதும், பிரதோஷ வழிபாடு செய்வதும் நல்ல பலனைத்தரும். கந்தசஷ்டி கவசம் சொல்லி வரலாம்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 -ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் உங்களுக்கு எதிரிகளை ஜெயிக்கும் ஆற்றல்கள் உண்டாகும். அதனுடன் தனலாபமும் உண்டாகும். மாத முற்பகுதியில் ராசிநாதன் சூரிய பகவான் நான்காமிடத்திலும், அதன் பின் 5-ஆம் இடத்திலும் சஞ்சாரம் செய்கிறார். அப்படியானால் இந்த மாதம் கவலைப்படத் தேவையில்லையா என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? ஆனால் சுக்கிர பகவானாலும், செவ்வாயாலும் சில தொல்லைகள் உண்டாகும். பணிபுரியும் இடத்தில் ரகசியங்களை வெளியே சொல்ல வேண்டாம். மேலும், பணம் கொடுக்கல், வாங்கலில் சற்று நிதானத்தைக் கடைபிடிக்கவும்.

எந்த விஷயங்களிலும் முடிவெடுக்க வேண்டி இருந்தால் சிந்தித்து எடுக்கும் முடிவே சிறப்பாக அமையும். இது எல்லாத்துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் பொருத்தமானதாகும். மற்றபடி குடும்பத்திலும், வெளி வட்டார பழக்கங்களிலும், விரோதிகள் இருந்து கொண்டிருந்தாலும், முதலில் சொல்லியபடி முடிவு வெற்றிகரமாகவே அமையும்.

விநாயகப் பெருமானையும், முருகப் பெருமானையும் தொடர்ந்து தரிசனம் செய்யுங்கள். விநாயகர் அகவலையும், ஷண்முகக் கவசத்தை தினமும் தொடர்ந்து சொல்லி வாருங்கள். தொல்லைகள் மிகையாகத் தோன்றினாலும், விநாயகப் பெருமான் அருளால் குறையும். ஆரம்பத்தில் அதர்மம் தலை தூக்கினாலும், தர்மம்தான் வெல்லும் என்பதை உறுதியாக நம்புங்கள். அந்த நம்பிக்கையே உங்களது அன்றாட பிரச்னைகளையும், கிரகங்களால் ஏற்படும் கோளாறுகளையும், சமாளித்து வெற்றி பெறும் ஆற்றலைத்தரும். மந்திர உபதேசம் உள்ளவர்கள் கணபதி மந்திரத்தைத் தொடர்ந்து சொல்லவும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்களுக்குச் சாதகமான மாதம் என்றே கூறலாம். பாக்கியாதிபதி சுக்கிர பகவான் 2-ஆம் இடத்தில் ஆட்சி பெறுவதும், ராசிநாதன் புதன் மாத ஆரம்பத்தில் 2-லும், அதன்பின் 3-லும் சஞ்சாரம் செய்வதும் நல்ல சூழ்நிலையை உண்டாக்குகிறது. சுப நிகழ்ச்சிகள் நீங்கள் எதிர்பார்த்தது போல் நல்லமுறையில் திருப்திகரமாக அமையும். அது திருமணமாகவோ, அல்லது புதுமனை புகுவிழாவாகவோ கூட இருக்கலாம். இது இந்த மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் நிகழும்.

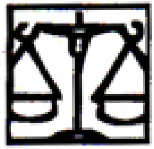
அரசு வேலையில் சேருவதற்கோ அல்லது போதிக்கக் கூடிய பயிற்சிக்கு விண்ணப்பம் போட்டுள்ளவர்களோ சாதகமான பதிலை பெறுவார்கள். தனியார் நிறுவனத்தில் நீண்ட காலமாக பணிபுரிபவர்கள் தற்போது பிரச்னைகள் தீர்ந்து நிரந்தரமான உத்யோக நிலையை அடைவார்கள். வீடு வாங்க எண்ணியவர்களுக்குத் தற்போது அனுகூலமான நேரம்.

பத்திரிகைத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களும், கமிஷன், தரகு வியாபாரம் செய்பவர்களும் நல்ல லாபத்தை அடைவார்கள். சிலருக்கு நீண்ட தூரப் பிரயாணம் உண்டாகலாம். குடும்பத்தை விட்டுச் செல்கிறோம் என்று கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

பிரயாணத்தால் நல்ல அனுகூலம் உண்டாகும்.

இம் மாதம் முழுவதும் சனிக்கிழமை தோறும் சனீஸ்வர பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்வதும், ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியைத் தொடர்ந்து பூஜை செய்வதும் நன்மை தரும். வசதி உள்ளவர்கள், ஏழைகளுக்கு அன்ன தானம் செய்வதும், கால் சரி இல்லாதவர்களுக்குக் கருப்பு வஸ்திரத்தை தானமாகக் கொடுப்பதும் நல்ல பலனைத் தரும். வங்கியில் பணம் பட்டுவாடா செய்யும் இடத்தில் பணிபுரிபவர்களும், தனியார் நிறுவனத்தில் பெரும் பணத்தைக் கையாள்பவர்களும் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய மாதம்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

முக்கிய கிரகங்களின் சஞ்சாரம் ஓரளவு அனுகூலமாக இருப்பதால் தொல்லைகளுக்கிடையில் நன்மை உண்டாகும். குழந்தைகளின் கல்வி சிறப்பாகவும், திருப்திகரமாகவும் அமையும். சொந்தத் தொழில் புரிபவர்களுக்கு முக்கிய முடிவுகள் வெற்றியைக் கொடுக்கும். தனலாபமும் உண்டு. குடும்பத்தில் இதுவரை இருந்த இறுக்கமான சூழ்நிலை மாறி குதூகலம் உண்டாகும். தொழில் காரணமாகவோ, அல்லது கருத்து வேறுபாடுகளாலோ இதுவரை பிரிந்திருந்த தம்பதிகள் இப்போது ஒன்று சேருவார்கள். உத்தியோகம் காரணமாகவோ அல்லது உயர் கல்வி காரணமாகவோ சிலர் வெளிநாடு செல்ல நேரலாம்.

இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு மாத ஆரம்பத்தில் எதிர்பாராத தனலாபம் உண்டாகும். தங்க நகை வழங்கவும், வெள்ளி மற்றும் பட்டுத் துணி வாங்கவும் வாய்ப்பும் உண்டாகும். மற்றபடி இந்த மாதத்தில் முதுகு, மற்றும் இடது கால் சம்பந்தப்பட்ட ரோகம் உண்டாகலாம். சிலருக்கு ஆகார விஷயத்தில் ஏற்படும் மாறுதலால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட ரோகம் உண்டாகி மருத்துவரை அணுக நேரலாம்.

ராசி அதிபதி சுக்கிர பகவான் ஜென்ம ராசியில் ஆட்சி பெற்று இருப்பது நல்லதுதான் என்றாலும், யாரிடமும் காரணம் இன்றி அதிகமாக பேச வேண்டாம். அரசு ஊழியர்களுக்கும், அரசாங்கம் சார்ந்த தொழில் புரிவோருக்கும் ஏற்றம் தரக் கூடிய மாதம். மற்றபடி தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பது நல்லது. குளிர்ந்த பானங்களைக் கூடுமானவரை உண்பதைத் தவிர்க்கவும். வங்கிப் பணியாளர்கள் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் பணியாற்ற வேண்டும். தேவையற்ற தொல்லைகள் தேடி வரலாம். மற்றவர்கள் செய்யும் தவறுகளுக்கு நீங்கள் பலி ஆடாக ஆக்கப்படலாம். சற்று ஒதுங்கி நிற்பது நன்மை தரும்.

செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் முருகப் பெருமானைப் பூஜித்து வாருங்கள். கால நேரங்கள் ஒத்து வந்தால் மலைமேல் உள்ள முருகனையும் தரிசனம் செய்வது மிகவும் நல்லது. யோக தசை நடைபெறுபவர்களுக்கு பெரும்பாலும் அனைத்தும் நன்மையாகவே முடியும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ராசிநாதன் செவ்வாய் உச்சம் பெற்று கேதுவுடன் சஞ்சாரம் செய்வதும், ஜீவனாதிபதி சூரிய பகவான் ஜென்ம ராசியில் இருப்பதும், சாதகமான அம்சம். பொருளாதாரம் தாராளமாக இருக்கும். கோர்ட்டு, சம்பந்தப்பட்ட வழக்குகள் இம் மாதம் தீர்ப்பு வருவதாய் இருந்தால் சாதகமாக அமையும். வெற்றியை நோக்கி நீங்கள் செல்வீர்கள் என்று முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஜவுளி வியாபாரம் செய்பவர்கள் நல்ல லாபம் அடைவார்கள். நீங்கள் ஏதாவது ஒரு

பூவாளி கொண்டு செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்ற ஆசை. ஆனால் பூவாளியோ விலையும் அதிகம், தேடி அலைந்து வாங்குவதும் சிரமம். கவலையை விடுங்கள். பழைய வாட்டர் பாட்டில்கள், மூடியில் ஊசியையோ, பழைய காம்பஸ் முனையையோ சூடு பண்ணி, சிறிய சிறிய துளைகள் போட்டு, பாட்டிலில் தண்ணீர் நிரப்பினால் செடிகளுக்குப் பூவாளியில் தண்ணீர் கொட்டுவது போல் எஃபெக்ட் கிடைக்கும்!

— உமா மகேஸ்வரி





காலைப் பொரியலான பீன்ஸ், காரட் பருப்பு உசிலியும், புடலங்காய், தேங்காய்க் கூட்டும் இருந்தது. உடன் ½ மூடி தேங்காய்ப்பால் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், ரசப் பொடி, உப்பு, கார்ன்ப்ளோர் மாவையும் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலையையும் தூவினேன். சப்பாத்திக்கு அருமையான குருமா ரெடி.

– வ. கீதா

விஷயத்தில் கௌரவிக்கப்பட்டு பலரால் பாராட்டப்படுவீர்கள். மற்ற இனங்களில் சூழ்நிலை சற்று மந்தமாகத் தோன்றும். எனவே, எந்த நேரத்திலும் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நன்மை தரும்.

தம்பதிகள் இருவரும் வேலைக்குச் செல்வதாயிருந்தாலும் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்காக வெளியூர் செல்வதாக இருந்தாலும் வீட்டில் உள்ள பொருட்களைச் சற்று பாதுகாப்பாக வைத்து விட்டுச் செல்லவும். பொருட்கள் திருட்டுப் போக வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. மேலும், மற்றவர்களிடம் பேசும்போது வார்த்தைகளை நிதானமாக அளந்து பேசவும். தேவையற்ற சிக்கல்களை தவிர்க்க முயலுங்கள்.

சுக்கிர தசை நடைபெறுபவர்களுக்கு சுக்கிரன் பலமாக அமைந்தால் இந்த மாதம் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. வெள்ளிக்கிழமை அன்று துர்க்கைக்கு திராட்சை ரசத்தால் அபிஷேகம் செய்யுங்கள். மேலும், செவ்வாய், வெள்ளி இரண்டு கிழமைகளிலும் உங்கள் இல்லத்திற்கு அருகில் உள்ள பெண் தெய்வங்களை தரிசனம் செய்வது நலம். துர்க்கா சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்வது நன்மை தரும். இது ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொருந்தும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 -ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் 9-க்குரிய சூரிய பகவான் விரயஸ்தானத்தில் இருந்தாலும், மாத மத்தியில் ஜென்ம ராசியில் பிரவேசம் செய்வதும், ராசிநாதன் குருவால் பார்க்கப்படுவதும் நன்மை தரக்கூடிய அம்சம் ஆகும். குடும்ப சௌகர்யங்களுக்குக் குறைவில்லை. மேலும், பணப் புழக்கம் சரளமாகவும் இருக்கும். 2-ஆம் இடத்தில் உள்ள செவ்வாய் உச்சம் பெற்றது, உங்களுக்குப் பல விதத்தில் உதவி புரியும்.

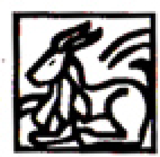
குழந்தைகளின் கல்வியின் தரம் உயரும். வெளிநாட்டுப் பயணங்களும் தேடி வரும். அதற்கான வசதி, வாய்ப்புகளும் உருவாகும். எனினும் பேச்சிலும், செயலிலும், கண்ணியமும், கடமை செய்யும் எண்ணமும் இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம் ஆகிறது. ஒரு முக்கிய பணியின் காரணமாக தூர தேசப் பிரயாணம் உண்டாகும் வாய்ப்பு உள்ளது.

உடல் நிலையை சற்று பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள், சிறு தொல்லைகள் தோன்ற வாய்ப்புள்ளது. தற்போது பூராட நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கும், செவ்வாய் நல்ல நிலையில் இருந்து செவ்வாய் தசை நடைபெறுபவர்களுக்கும் நல்ல நேரம் தோன்றி விட்டது என்று கொள்ளலாம். உச்சம் பெற்ற கிரகத்தின் தசை நடைபெறுபவர்கள் கவலைப்பட வேண்டாம்.

குல தெய்வத்தின் பூஜையைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். சொந்தத் தொழில் புரிபவர்கள், விரிவாக்கத்திட்டங்களை தற்போது தீட்டலாம். இரும்பு, மற்றும் தங்க வியாபாரிகள் நல்ல லாபம் அடைவார்கள். பிளாஸ்டிக், மற்றும் ரசாயனம் சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்களும், ராகு தசை நடைபெறுபவர்களும், அதிக எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் கல்வியில் ஏற்றம் காணும் நேரம். விடா முயற்சியுடன் முன்னேறவும்.

திங்கட்கிழமை தோறும் காமதேனுவின் படத்தை வைத்து பூஜிப்பதும், திங்கள், வெள்ளி தோறும் மகாலக்ஷ்மி ஆலயங்களுக்குச் சென்று வழிபாடு செய்வதும் நல்ல பலன்களைக் கொடுக்கும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, -ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் சனி நீச்சம் பெற்று 4-ல் இருந்த போதிலும் செவ்வாய், சனி பரிவர்த்தனை

மற்றும் சுக்கிர பகவானின் நிலை ஆகியவை மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையை உண்டாக்கும். சிற்சில இனங்களில் வெற்றியும் உண்டு. அது பதவி உயர்வாகவோ, அல்லது எதிர்பார்த்த இடமாற்றமாகவோ இருக்கலாம்.

சிலருக்கு சொந்தத் தொழிலில் ஏற்பட்ட சிக்கலும் தீர்ந்து மனமகிழ்ச்சி உண்டாகலாம். உயர்ந்த பதவியில் இருப்பவர்களுக்கு அவரவர் எந்தத் துறையில் இருந்தாலும், எந்த நிறுவனங்களில் பணிபுரிந்தாலும் அதிக எச்சரிக்கையுடன் பணியாற்ற வேண்டும். அவர்கள் வகிக்கும் பதவிக்குத் தொல்லை உண்டாகலாம். இது அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கும், அரசியல் துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் சரியாகப் பொருந்தும். எனினும் குரு அருளால் உங்கள் பக்கம்தான் சாதகமாக முடியும். இந்த மாத கிரக அமைப்புகள் அவ்வாறு உள்ளது.

மாதப் பிற்பகுதியில் விரயஸ்தானத்தில் உள்ள சூரிய பகவானால் பெரும்பாலும், விரோதிகளாலும், தூரத்துச் சொந்தங்களாலும் சில சிரமங்கள் உண்டாகலாம். எனினும், நீங்கள் பதவி இழக்க வாய்ப்பு ஏற்படாது. சிலருக்குப் புதிய பதவிகள் தேடி வரும். பழைய நண்பர் ஒருவரின் உதவியும் உங்களுக்குக் கை கொடுக்கும்.

ஆன்மீகப் பயணங்கள் ஏற்பட்டு மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரும். மகான்கள் முக்தி அடைந்த ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வாருங்கள். மனதிற்கு அமைதியும், உறுதியும் கிடைக்கும்.

கும். இதுவரை குழந்தைப் பேறு இல்லாதவர்களுக்கு மாதப் பிற்பகுதியில் புத்திர பிராப்திக்கு வாய்ப்புள்ளது.

உறவினர்களாலும், நண்பர்களாலும், கௌரவிக்கப்பட வேண்டிய காலகட்டம் இது. இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிபவர்கள் அரசாங்கத்தால் கடன் உதவிப் பெறக் கூடிய சாத்தியம் உண்டு. ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் தற்போது நீண்ட பிரயாணத்தைத் தவிர்க்கவும். உடல் நலக் குறைவால் தொல்லை உண்டாகலாம். அதனால் மன அமைதி குறையும்.

சிலருக்கு எதிர்பாராத விதத்தில் உத்தியோகத்தில் இட மாற்றம் ஏற்படலாம். அது விரும்பத்தகாத இடமாகவும் அமைய வாய்ப்பு உண்டு. சுப விரயங்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. சிலருக்கு அயல் தேசத்திலிருந்து தொழில் சம்பந்தப்பட்ட வகையிலோ, கல்வி சம்பந்தப்பட்ட வகையிலோ அழைப்பு வரக் கூடும். சிறிது சிரமங்கள் தோன்றினாலும், எதிலும், எப்பொழுதும், விடாமுயற்சியை கடைபிடிக்கவும்.

உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை முழு மனதுடன் பூஜை செய்யுங்கள். ஆலயங்களில் மன அமைதியுடன் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஆஞ்சநேய வழிபாடுகளில் ஈடுபாடு கொண்டிருப்பவர்கள் சனிக்கிழமை அன்று வடை மாலை சாற்றி வழிபாடு செய்யுங்கள். சகல பிரச்னைகளும் தீரும்.

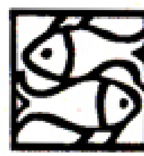


கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

விரயஸ்தானத்தில் செவ்வாய் உச்சம் பெற்று இருப்பதும், 7-க்குரிய சூரியன் 10-ஆம் இடத்தில் இருப்பதும், சில தொல்லைகளை உண்டு செய்தாலும், தன லாபம் குடும்ப சௌகர்யங்களுக்குக் குறைவில்லை. புதியதொரு நல்ல பதவியும் கிடைக்

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 -ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

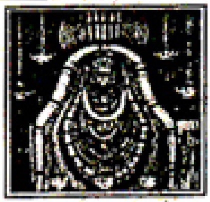
ஏழரை ஆண்டு சனியின் தாக்கம் குறைகிறது. குருபகவான் அருளும் கூடி வருகிறது. நினைத்தது, நினைத்தபடி நடக்கும். நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்து வந்த இடமாற்றம் சாதகமாக அமையும். மாத பிற்பகுதியில் வீடு மாற வேண்டிய எண்ணம் தோன்றும். ஆனாலும் தைமாதத்

உருளைக் கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு காரக்கறி செய்யும் போது அத்துடன் சிறிது கடலைப் பருப்பை வேக வைத்து மசித்து வதக்கிப் போட்டால் புதுவித சுவையாக இருக்கும் உசிலி போல.

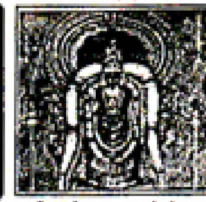
- விஷாலி




நிகரற்ற நிவாரணி
ORTHOCURE
ஆர்தோக்யூர்®
மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்
(இது ஒரு இந்திய ஆஸ்திரேலியகூட்டு முயற்சி)
THE ULTIMATE SOLUTION FOR ALL YOUR ARTHRITIS PROBLEMS
உங்கள் மூட்டு சம்மந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு
NO SIDE EFFECTS
மூட்டு வலி கீழ்வாத
நோய்களுக்கு தீர்வு காண
அசமந்த ஓமத்தின் கூட்டு சாரம்
முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
THE COMBINATION OF
CELERY EXTRACT
SALAKI
MAHAYOGARAJA GUGGULU
MAHARASNADI KWATHA CHURNAM
KUREWEL PHARMA
FOR TRADE ENQUIRIES:
KUREWEL PHARMA
60, 4TH AVENUE ASHOK NAGAR
CHENNAI-600 083
PHONE: 044 4893013, 4711719
FAX: 044 4894815
E mail:rpasm@vsnl.com
Product of
NATURE REMEDIES (P) LIMITED
AN INDO AUSTRALIAN JOINT VENTURE
CHENNAI-600 083
THE DRUG OF CHOICE
ORTHOCURE
மிகச் சிறந்த பலன் 10 நாட்களில்
முற்றிலும் வாயு/எரிச்சல் இல்லாதது



தீபத் திருநகர் திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்...



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மை

அன்பார்ந்த ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு வணக்கம். தங்களுடைய வாழ்வில் சகல சௌபாக்கியங்களும் பெற ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் அருள்புரியட்டும்.

ௐ அடிமுடி காண முடியாத ஜோதி மலையான திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமியன்று லட்சோப லட்ச மக்கள் கூடி கிரிவலம் வருவது நாம் அறிந்ததே.

ௐ இலட்சியங்களை நிறைவேற்ற லட்சங்கள் தேவையில்லை அன்னதானமே அஷ்ட தரித்திரத்தைப் போக்கி அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களைத் தரவல்லது!

மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்ய "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை"யில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான திருப்பணியில் தாங்களும் பங்கேற்று ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மை அருளை பெறுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை மூலம் கிரிவலம் வரும் பாதையில் அமைந்துள்ள குபேரலிங்கத்திற்கும் இடுக்கும் பிள்ளையார் கோவிலுக்கும் இடையில், கிரிவலம் வரும் பக்தர்கள் மற்றும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் என அனைவருக்கும் பௌர்ணமியில் இரவு 8 முதல் 12 வரை அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது. இப்புனித பணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்களின் சந்ததியர்களும் புண்ணியப் பலன் பெற இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

ௐ அன்னதானத்திற்கு என்ன சிறப்பு என்றால் இதில்தான் ஒருவரை முழுமையாக திருப்திப்படுத்த முடியும். தானம் செய்யும்போது ஆர்வத்தோடு மனமுவந்து முக மலர்ச்சியுடன் சர்வ சந்தோஷமாக செய்யும் தானத்தில்தான் முழுமையான பலன் கிடைக்கிறது.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மை படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖பிறந்தநாள் ❖திருமணநாள் ❖முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖நிரந்தர வேலை பெற ❖புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖புதிதாக வீடு/மனை பெற ❖கணவன்-மனைவி வாழ்வில் சுகம் பெற ❖ பிள்ளைகள் படிப்பில் நன்கு கவனம் செலுத்தி முன்னேற ❖பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖கல்யாண பாக்கியம் பெற ❖நோயிலிருந்து சுகம் பெற ❖மன அமைதி பெற ❖வாகன யோகம் பெற ❖குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖உலக ஒற்றுமை பெற ❖சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖தேச ஒற்றுமை பெற ❖நல்ல சிந்தனை பெற ❖சிந்தனை வளம் பெருக ❖தெய்வசக்தி, புகழ் பெற ❖உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖நீண்ட ஆயுள் பெற

- நன்கொடைகள் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்ப கொடுக்கலாம். நன்கொடைகள் பணமாகவோ, அல்லது பொருளாகவோ, அதாவது அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய், எள், புளி, என்று எந்த பொருளாகவும் கொடுக்கலாம்.
- நன்கொடை அனுப்புபவர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai-4) என்ற பெயரில் Cheque / D.D / M.O. மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம். உடனடியாக தங்களுக்கு Receipt அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- பொருள்கள் அனுப்புவோர் TVS / ABT மூலமாக மயிலாப்பூர், சென்னை-4க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக் கொள்கிறோம்.
    - தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
    - ரூ.500/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பப்படும்.
    - ரூ.1000/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
    - ரூ.2000/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு ... ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்ரகம் அன்பளிப்பாக கொடுக்கப்படும். இதை தாங்கள் பூஜையறையில் வைத்து பூஜித்து விசேஷம் பெறலாம்.

ௐ ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒருமுறை (One Time) நன்கொடையாக ரூ. 5,000 செலுத்தினால், இந்தத் தொகையை "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" என்ற பெயரில் வங்கியில் (Fixed Deposit) நிரந்தர வைப்பு செய்து அதில் வரும் வட்டித் தொகையில், மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று தங்கள் சார்பாக அன்னதானம் செய்து அருணாசலேஸ்வரரின் திருவருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். (Life Time) ஆயுட்காலம் முழுவதும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும், பிரசாதமும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். தாங்கள் விரும்பும்போது வாரிசு பரம்பரையாகவும் முகவரி மாற்றம் செய்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழையும் தொடர்ந்து அனுப்பி வைக்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.



Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEGA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

31/1, Nadu Street, (Opp. Kapaleeswarar Koil) Mylapore, Chennai - 600 004.

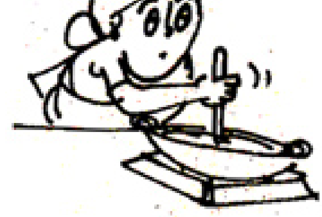
Ph : 4958086 / 4959302

திற்குப் பின் தீர்மானம் செய்யவும். இந்த முறை வீடு மாற்றம் சௌகர்யமாகவே அமையும். புதிய வீடு வாங்குபவர்கள் வாஸ்து தோஷம் உள்ளதா என்று பார்த்து வாங்கவும்.

மற்றபடி குழந்தைகளைப் பற்றி கவலைப் பட வேண்டாம். குழந்தைகளின் கல்வி நல்ல முறையில் சிறப்பாக அமையும். புதிய இடம், வீடு வாங்க எண்ணுபவர்களுக்கு இந்த மாதத்தில் பிற்பகுதி திருப்தியாகவும் நன்றாகவும் அமையும். வீடு கட்டுவதற்குத் தேவையான இடம் விரும்பியபடி கிடைக்கும். வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சினிமாப் படத்துறையினருக்கு இம்மாதம் ஏற்றம் தரக்கூடிய மாதம். ஆயினும், படத் தயாரிப்பாளர்கள் பூமி நிலத்தை அடகு வைக்கவோ, அல்லது கைமாற்றாக அதிகப் பணம் வாங்க வேண்டிய நிர்பந்தமோ ஏற்படக் கூடிய சூழ்நிலை உருவாகும். சினிமா சம்பந்தப்பட்ட துறையில் ஈடுபட்டு மற்ற கலைஞர்களும் ஏற்றம் பெறுவார்கள்.

ஆயுள், ஆரோக்கியம் போன்றவை திருப்திகரமாக இருக்கும். மலைமேல் உள்ள ஸ்வாமி தரிசனம் செய்வது நல்லது. திருத்தணி, திருப்பதி போன்ற ஸ்வாமிகளின் ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வருவது நன்மை பயக்கும். பூமி சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்களும், வீடு கட்டி விற்பனை செய்பவர்களும் இனி கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இனி பிரகாசமான எதிர்காலம் உண்டு.



புளி ஊற்றிக் கீரை செய்யும் போது புளிக்குப் பதிலாக (தக்காளி மலிவாக இருந்தால்) தக்காளியை 5 (அ) 6 வெட்டிப் போட்டு பருப்புடன் சேர்த்துச் செய்தால் கீரை மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது.

– லக்ஷ்மி

இறுக்கமான சூழ்நிலை மாறி பண வரவும் தாராளமாக அமையும். அது போல நிதி சம்பந்தப்பட்ட தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் தொழிலில் அபரிமிதமான வளர்ச்சி காணப்படும். புதிய திட்டங்கள் உருவாகி மனதிற்குப் புத்துணர்ச்சி தரும்.

ஆஞ்சநேயர் ஸ்வாமியையும், கணபதியையும் தொடர்ந்து வழிபட்டு வாருங்கள். கருப்பு நிறக் குடையை சனிக்கிழமை அன்று தானம் செய்வது மிகுந்த நல்ல பலனைத் தரும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

மஹாதேவீம் மஹாசக்திம் பவானீம் பவவல்லபாம்
பவார்திபஞ்ஜநகரீம் வந்தே த்வாம் லோகமாதரம்
பக்தப்ரியாம் பக்திகம்யாம் பக்தானாம் கீர்த்திவர்திகாம்
பவப்ரியாம் ஸதீம் தேவீம் வந்தே த்வாம் பக்தவத்ஸலாம்
அன்னபூர்ணாம் ஸதாபூர்ணாம் பார்வதீம் பர்வபூஜிதாம்
மஹேஸ்வரீம் வ்ருஷாரூடாம் வந்தே த்வாம் பரமேஸ்வரீம்

(மஹா தேவனுடைய பத்னியும் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தவளும் பவானியும் பரமசிவனிடத்தில் பக்தி கொண்டவளும், குடும்பத்தில் ஏற்படும் மனக் கவலையைப் போக்குகிறவளும், உலகங்களுக்குத் தாயாக விளங்குபவளுமான உனக்கு நமஸ்காரம்.

பக்தர்களிடம் அன்பு கொண்டவளும், பக்தியினால் அடையத் தகுந்தவளும், பக்தர்களுக்குக் கீர்த்தியை கொடுப்பவளும் பரம சிவனிடம் அன்பு கொண்டவளும், பதிவிரதையும், பக்தர்களிடம் பரிவு மிகுந்தவளுமான, உன்னை வணங்குகின்றேன்.

பூரண அன்னம் உள்ளவளும், எப்பொழுதும் ஸகல ஸௌக்யம் நிரம்பியவளும், பர்வதராஜனின் புத்திரியும், பௌர்ணமி போன்ற தினங்களில் பூஜிக்கப்பட்டவளும், மஹேஸ்வரனுடைய மனைவியும், ரிஷப வாகனத்தில் அமர்ந்தவளும், பிர்மாதி தேவர்களுக்கெல்லாம் தலைவியுமான உன்னை வணங்குகின்றேன்.)

– மேற்படி அம்பாளின் துதியை செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகள் தோறும் சொல்லி வர பெண்களுக்கு சகல சௌபாக்கியங்களும் உண்டாகும். ஆண்கள் சொல்லிவர அம்பாளின் பரம கருணா கடாட்சம் உண்டாகி சகல காரியங்களிலும் ஜெயம் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, புகழ், யாவும் கிட்டும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளி யம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒரு வருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன் தொழில் வசியம் சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்திபோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல்.

செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வுகாண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோரும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



VIJAY(விஜய்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

ஜாதகம், கைரேகை, நாடி, வாஸ்து போன்ற ஜோதிடங்களை விட அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் ஜோதிடம் பல ஆயிரம் கோடி மடங்கு சக்தி வாய்ந்தது. என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜய காந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், ஆதிசங்கர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்–பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப்பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

இவரது ''அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்'' என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படித்து பயன் பெறுங்கள்.

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258, (098422)-13566.
ஃபேக்ஸ்: 0425463071
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

ஒவ்வொரு மாதமும் 2,3-ந் தேதிகளில் மட்டும்
ஜெயப்பிரகாஷ் ஹோட்டல் (கீதாஞ்சலி) 71 ஏ, உஸ்மான் ரோடு,
தி.நகர் சென்னை – 17. போன்: 4321414

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் வாங்கிப் படியுங்கள்



இனிதே வருக இரண்டாயிரம்!

உலகம் முழுவதும் மிக மிக ஆவலோடு, மகிழ்ச்சியோடு, எதிர்பார்த்த 'மில்லினியம்' என்று கூறப்படுகிற 2000, கி.பி. 2000 வந்தே விட்டது. 1999ம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 31ந் தேதி இரவு முழுவதும் விருந்துகள், ஆட்டங்கள், பாட்டுக்கள் வண்ண வண்ண ஒளிவிளக்குகளால் அலங்காரம், 1.1.2000ல் பிறக்கின்ற குழந்தைகளுக்குப் பரிசு, இவையெல்லாம் 2000ம் ஆண்டை வரவேற்கச் செய்த ஏற்பாடுகள். பணம் படைத்த வல்லரசு நாடுகள் இதற்காகப் பணத்தைத் தண்ணீராகச் செலவழிக்கிறார்கள்.

இளைய வயதினரும், நடுவயதினரும், 2000த்தைக் காணும் வாய்ப்புப் பெற்ற முதியவர்களும், வயது வித்தியாசமின்றி களிக்கும் நாள். இந்திய நாடும் இதற்கு விலக்கல்ல. பெரிய தொழில் நகரங்களில் இது போன்ற விழாக்கள் நடக்கின்றன.

வரலாற்றின் வழியாகச் சற்று பின்னோக்கிப் பார்க்கையில் அப்பப்பா! வளர்ந்த விதம் பிரமிப்பைத் தருகிறது. வெள்ளையர்களாலும், முகலாயர்களாலும், ஆளப்பட்டு, சண்டைக் களமாக இருந்து, கலாச்சாரச் சீரழிவிற்கும் இங்கு இடம் கொடுத்து, போராடிப் போராடி நம் நாட்டை அன்னியர் பிடியிலிருந்து மீட்டது ஒரு மாபெரும் வெற்றி. திட்டமிட்டுச் செயலாற்றி நாட்டில் தொழில் வளம், விவசாயம், விஞ்ஞானம், மருத்துவம், கல்வி, ஆகிய துறைகளில், சாதனைப் படைக்கக் காரணமாக இருந்த, மாபெரும் தலைவர்கள் வாழ்ந்து வழி காட்டிய ஆண்டுகள் மறக்க முடியாதவை.

இன்றைக்குச் சுமார் இருபது ஆண்டுகளில் 'கணிப் பொறியியலில்' ஒரு மாபெரும் முன்னேற்றம் கண்டு முன்னணிக்கு வந்து கொண்டிருக்கும் இந்தியா 2000ம் ஆண்டில் நுழைந்து இன்னும் பலப்பலத் துறைகளில் சாதனைப் படைக்கப் போவது உறுதி. இந்த அற்புதமான ஆண்டில் வெறும் கேளிக்கைகளில் மட்டும் ஈடுபட்டுக் கொண்டாடுவதைவிட, ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்கவும் முனைய வேண்டும். அவை என்ன என்று பார்க்கலாம்.

இன்று உலக நாடுகளில் சிறு சிறு சண்டைகளும், தீர்க்கப்படாத எல்லைப் பிரச்னைகளும், அடிக்கடி நிம்மதியான ஆட்சிக்குத் தடையாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக இஸ்ரேல்





பழைய வாட்டர் பேக்கில் (பிளாஸ்டிக்) உள்ளே இருக்கும் ஸிப்பர் குழாயை எடுத்து விடுங்கள். இப்போது ஜிலேபி அல்லது ஜாங்கிரி மாவை அதில் ஊற்றி மூடியை மூடி, தலைகீழாய் வைத்து எண்ணெயில் பிழியுங்கள். கைக்கு லாவகமாய் இருக்கும்.

– 'அன்னு'

பாலஸ்தீனம், இந்தியா – பாகிஸ்தான், வட கொரியா – தென்கொரியா, சீனா – திபெத் போன்ற நாடுகளில் இந்தப் பிரச்சனை இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. இந்நாடுகள் கி.பி. 2000ம் ஆண்டை 'சமாதான ஆண்டு, அல்லது அமைதி நிறைந்த ஆண்டு' (Year of Peace) என்று அறிவித்துத் தங்களுக்குள் மனம் விட்டுப் பேசி முடிவெடுத்து, அமைதியை நிலை நாட்டலாம்.

உள்நாட்டுக் கலவரங்களால் பொருளாதாரச் சீர்குலைவு ஏற்பட்டுத் தவிக்கும் ஸ்ரீலங்கா, ஆப்கானிஸ்தான், இந்தோனேஷியா ஆகிய நாடுகளும் 'அமைதியான ஆண்டாக' மாற்றி 21ம் நூற்றாண்டைக் கொண்டாடலாம்.

இன்றைக்கு மனித இனம் பணம் தேடும் இயந்திரமாக மாறி விட்டது. இதில் அன்பு, பாசம், நட்பு, மனிதாபிமானம், ஆகியவை சமாதியில் வைக்கப்பட்டு மலரஞ்சலி செய்யப்பட்டு விட்டன. இதை மாற்றி இப்போது வரும் கி.பி. 2000ம் ஆண்டின் முதல் நாளில், 'நட்பு' மலரும் நாளாக, நட்பு உறுதியாகும் நாளாகக் கொண்டாடலாம். இந்த ஆண்டினை 'நட்பு ஆண்டு' என (Friendship Day) முடிவு செய்து, கல்லூரி கால நண்பர்கள், தொழில் முறை நண்பர்கள், வாழும் இடத்தில் உள்ள, அக்கம் பக்கம் உள்ள வீட்டவர்கள், என வரிசைப் படுத்தி முன்பு விட்டுப் போன 'நட்பைப் புதுப் பித்துக் கொள்ளலாம்.

ஐந்தறிவு படைத்த விலங்கினங்களிலிருந்து மனிதன் வித்யாசப்படுவதே இந்த அன்பு செலுத்தும் உணர்வினால் அல்லவா? அன்பு, நேசம், பாசம், பரிவு, உதவி செய்தல், ஆறுதல் கூறுதல், ஆகியவைகளை இன்னும் அதிகமாக மனதில் வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சிக்கலாம்.

இன்றைக்கு மலை வாசஸ்தலங்களுக்குக் கூட்டம் அலைமோதிக் கொண்டு செல்வதற்கு என்ன காரணம்?

அங்கு வளர்ந்திருக்கின்ற பசுமையான மரங்கள், வயல்கள், செடிகள், கொடிகள் யாவுமே மனித மனதிற்கு உற்சாகத்தையும், அமைதியையும் தருகிறது.

இன்றைக்குப் பெரிய நகரங்களில் நடக்கும் விவாதங்கள், சொற்பொழிவுகள் ஆகியவை நடக்கும் அரங்குகளில் கூட பசுமையான இலைக் கூட்டங்களுக்கு இடையில் பூக்களை வைத்து அழகாக ஏற்பாடு செய்வதைக் காண்கிறோம். மனிதர்களின் உணர்வுகளை மென்மையாக்கும் இயற்கை வளங்கள் இன்று அழிக்கப்பட்டு வருவது வேதனைக்குரியதல்லவா?

நமது முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்ற அருமையான, ஈடு இணையற்ற இந்த சொத்தை நாம் நமது அடுத்த தலைமுறையினருக்கு விட்டுவைப்போமா? என்பதே சந்தேகமாக இருக்கிறது.

அந்தக் காலத்தில் கட்டப்பட்ட பெரிய வீடுகளுக்கு முன்னால் வேப்பமரம், பூவரசமரம், பவழமல்லி ஆகியவை பசுமையாகவும், வெயிற் காலத்தில் கூட வெயிலின் தீவிரம் தாக்காமலும் நிழல் தரும்.

இன்று அத்தகைய வீடுகள் பலவும் அடுத்த தலைமுறையினரால் விற்கப்பட்டதால், மரங்கள் வெட்டப்பட்டன. அடுக்கு மாடிக் கட்டடங்கள் எழுந்தன. காங்க்ரீட் கட்டடங்கள் பெருகப் பெருக, மனித மனமும் இறுகிப் போய் விட்டதோ என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

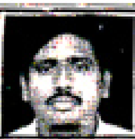
வீட்டுக்கு ஒரு மரம் என்றில்லாவிட்டாலும் தெருவுக்கு ஒரு மரமாவது வளர்க்க முன் வர வேண்டும்.

இந்த 2000ம் ஆண்டில் பசுமை நிறைந்து இருக்க வேண்டும் என்றால் காடுகள் அழிக்கப் படுவதைத் தடுக்க வேண்டும். இந்த முயற்சிக்குப் பொது மக்களின் முழு ஒத்துழைப்பும் இருக்க வேண்டும்.

'பசுமை நிறைந்த உலகம்'
'நட்புணர்வு மிக்க மக்கள்'
'அமைதி நிறைந்த நாடு'

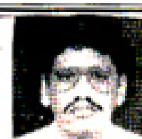
இந்த மூன்றும் நமக்குக் கிடைக்க வேண்டும். இவை கிடைப்பதற்கு நாமும் பூரணமாக நாட்டு நலனிற்குப் பாடுபட வேண்டும்.

— மானஸா



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை

போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு முக்கிய காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் அதிகமாக ரசாயனப் பொருட்கள் கலந்திருப்பதாலும், பலவித நோய்களுக்காக அவ்வப்போது வீரியமிக்க ரசாயன மாத்திரைகளை உட்கொள்வதாலும், அடிக்கடி மாமிச உணவுகள் உண்பதாலும், அதிகமான கவலை கொள்ளுதல், பலருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல் போன்றவைகளால் கர்ப்பப்பையில் புண் ஏற்படுகின்றது. இதனால் கர்ப்பப்பையில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்காது. மேலும் அதன் சுரப்பு நீரும் திறன் மிக்கதாக இருக்காது. தவிர கர்ப்பப்பையும் நன்றாக சுருங்கி விரியும் தன்மையினை இழந்துவிட்டால் முறையான மாதவிடாய் இருக்காது. வெள்ளைப்படுதலும் தோன்றும். வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறுகள், மலட்டுத்தன்மை உள்ள தாய்க்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் கடினம்.

கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம்

பெண்களுக்கு உற்பத்தியாகும் கரு முட்டைகள் சரியான முதிர்ச்சியும், வளர்ச்சியும் இல்லாதிருத்தல், கருப்பையின் குழாய்கள் அடைப்பு அல்லது சுருங்கி இருத்தல், முட்டையகத்தில் (ஓவரி) குறைபாடு, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பப்பை புண் ஆண்களின் விந்தணு எண்ணிக்கையில் குறைவாகவும், தகுந்த உயிரூட்டத்துடன் இல்லாமல் இருத்தல், ஆண்மைக் குறைவு சரியானநேரம் அறிந்து உடலுறவு கொள்ளாமை, அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுவதால் முதிர்ச்சி இல்லாத விந்தணு வெளியாகி உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி இல்லாதிருத்தல் ஆகியன கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம் ஆகும்.

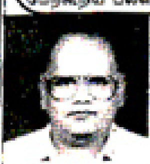
தெய்வீக மூலிகை வைத்தியம்

விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், பிரம்மாவுக்குரிய அத்தி, கங்கைக்குரிய மாவிலை மற்றும் அற்புத மூலிகை மருத்துவ குணம் கொண்ட அரசிலை, ஆலிலை, நாவல் இலை, முருங்கையிலை, ஓரிலை தாமரை, கீழாநெல்லி ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். பின் இதிலிருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒருடம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும் இதனை சுமார் ஆறுமாதம் வரை பின்பற்றவும். இளம் தம்பதிகளுக்கு மிக விரைவிலும், மற்றவர்களுக்கு சற்றுத் தாமதமாகவும் கண்டிப்பாக பலன் தெரியும். இத்தகைய மூலிகைகளினால் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை நீங்கி கர்ப்பப்பை நன்கு வளர்ச்சி அடையும் விந்தணு, சினை முட்டைகள் நன்கு முதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும், வளர்ந்ததாகவும் இருக்கும். மேலும் எலும்புகள், நரம்புகள் பலம் பெற்று ஆண்மைக் குறைவும் மறையும். வேப்பிலை, வில்வம், கீழாநெல்லி போன்றன எதிர்ப்பு சக்தியையும், ரத்தம் சுத்தம் அடையவும், அத்தியிலை, நாவல், முருங்கை, ஓரிலை தாமரை போன்றவை நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கவும், அரசன், ஆலயிலை, மாவிலை போன்றவை கருத்தரிக்க உதவும். உயிர் அணுக்கள், கருமுட்டை ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை அளவு, வீரியம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தவும் உதவும். இத்தகைய மிகமையின் காரணமாகவே திருமண சடங்குகளின்போது இதரன் குச்சிகளை ஓமம் வளர்ப்பார்கள். அப்போது அதன் புகையை தம்பதிகள் இருவரும் சுவாசிப்பதன் மூலம் மேற்கூறிய பலனை அடைவார்கள் என்பது உண்மை.

உணவு முறைகள்

தம்பதிகள் இருவரும் தினம் ஏதேனும் ஒருவேளை வேகவைக்காத பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழச்சாறுகள், சாலட்கள் போன்றவற்றையே உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், வாழை, கொய்யா, ஆப்பிள், பேரீட்சை, திராட்சை, மாதுளை, தர்பூசணி, பாதாம், முந்திரி, இளநீர், கரும்புச்சாறு, தேங்காய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போன்றவற்றில் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு (அ) மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம். பின்னர் மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இதில் கேழ்வரகு, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களையும் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. நிலக்கடலை, மூக்குக்கடலை, கொள்ளு போன்றவற்றையும் மாலை வேளைகளில் சுண்டல் செய்து உட்கொள்ளலாம். கிடைத்தால் கொண்டாட்டுப்பால் சிறிது தண்ணீர் கலந்தும் தம்பதிகள் குடிக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியது - புகைத்தல், மதுவகைகள், மாமிச உணவுகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்புகள், ரசாயனம் கலந்த உணவுகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்புகள், ரசாயனம் கலந்த உணவுகள், குளிர்பானங்கள், எண்ணெயில் செய்த பலகாரம், அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், பப்பாளி முதலியவை தவிர்க்கவும். இவர்கள் வாரம் ஒருநாள் பகல் ஒருவேளை (சமைத்த) உணவை தவிர்க்கவும். இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். உடற்பயிற்சிகள் - நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல் கயிறாட்டம், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல் மூச்சுப்பயிற்சி தியானம் போன்றவற்றை தினம் 20 நிமிடம் காலை மாலை செய்தல் நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

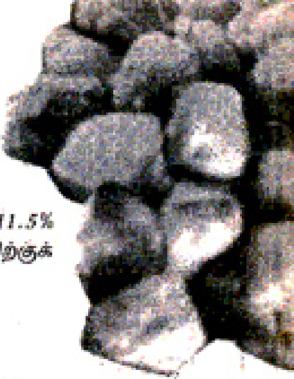
இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 5717126, 5723651



இரும்பு உடல் தேவையா?

மனித உடலுக்கு இரும்பு ஒரு இன்றியமையாத பொருள். இரும்பு இல்லையேல் ஹீமோக்ளோபின் இல்லை. ரத்தம் இல்லை அனீமியா தான். உலகப் பரப்பில் அதிக அளவில் காணப்படும் உலோகம் இரும்புதான். இதுதான் சிவப்பு ரத்தமுள்ள அனைத்து உயிர்கட்கும் தேவை. ஆனால் இரும்பை நேரடியாக உட்கொள்ளுவது என்பது இயலாதது. சித்த வைத்தியத்தில் அயச்செந்தூரம் செய்து தருகின்றனர். அது இரும்பின் ஆக்ஸைட்.

நம் உடலில் இரும்புச் சத்து சேருவதற்கு மனித நாகரீகம் பல வழிகளை வகுத்துள்ளது. இந்தியா, சீனா போன்ற நாடுகளில் இன்னும் இரும்பு வாணலிகளும் இரும்புக் கரண்டிகளும் தான் சமையல் அறையில் உள்ளன.



இதைத் தவிர நாம் உணவாகக் கொள்ளும் கீரைகள், தானியங்கள், காய் வகைகள் பல இந்த இரும்புத் தேவையை ஒட்டியே நம் பழக்கத்தில் வந்துள்ளன. யுக யுகமாக பரிசீலனை செய்து ஏற்கப்பட்டவை.

கீழே சில அளவுகள் தரப்பட்டுள்ளன. சுமார் 60 ஆண்டுகட்கு முன்பு கூனூரில் உணவு ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டவை.

பெண்களுக்கு எல்லா வயதிலும் நல்ல ரத்தம் தேவை. அனீமியா தவிர்க்கப்பட வேண்டும். வீட்டில் பெரியவர்களாவது கவனித்து இளைய தலைமுறைக்குக் கட்டாயப்படுத்தியேனும் உதவ வேண்டும்.

தானியங்கள் :

கம்பு 8.8% (சதவீதம்)
உளுந்து 9.8%
கொத்துக் கடலை 9.8%
கடலைப் பருப்பு 9.9%
துவரம் பருப்பு 8.8%
பச்சைப் பயறு 8.4%
சோயா 11.5% (சீனாக்காரரின் வலுவிற்குக் காரணம்)

2. கீரைகள் :

கொத்துமல்லி 10%
முருங்கைக் கீரை 7%
வெந்தயக் கீரை 17%
புளிச்சக் கீரை (கோங்கூரா) 5.4%
மணத்தக்காளிக் கீரை 20.5%

3. காய்கள் :

கொத்தவரங்காய் 5.8%
முருங்கைக்காய் 5.3%
மாங்காய் 4.5% (மாங்காய் ஊறுகாய், மாவடுவின் விசேஷம் பார்த்தீர்களா)

4. பிற :

சுண்டைக் காய் வற்றல் 22% (துவாதசி)

எள் 10.5% (சிமிலி உருண்டை, எள் கொழுக்கட்டை)

கடுகு 17% (கொஞ்சம் போதும். ஆவக்காயில் மாங் காய் பேர் மறந்து கடுகு பேர்தான் நிற்கிறது)

பெருங்காயம் 22.2% (தெளிவு ரசத்தின் ஜீவன்)

கொத்தமல்லி விதை 18% (ரஸப்பொடி சூக்ஷ்மம்)



சீரகம் 31% (ஆந்திர கல்யாணப் பெண் ஒரு கையில் சீரகமும் ஒரு கையில் வெல்லமும் வைத்துக் கொண்டு கௌரி பூஜை செய்ய வேண்டும்) ஆந்திரா சமையலில் சீரகம் தூக்கல்.

பிஸ்தா பருப்பு 13.7% (snack)

— எஸ். ஸீதாராமன்

‘தேவதா உச்சாடனம்’

(பூஜா உபதேசம்)

எண்ணியவை அனைத்தும் இன்றும் அடைந்து இன்புறும் வழிகள் பூஜா உபதேசங்கள்தான். அன்றைய சித்தர்கள் ஆக்காத காரியங்கள் கிடையாது. எண்ணிய மாத்திரத்தில் ஈடேற்றி முடித்தனர். இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. இது சாதாரண முறையல்ல. நான்குவித யோகங்கள் என்ற வழியாக இது ராஜயோக வழி. இன்றும் ஞானயோக வழியாக, விஞ்ஞான ரூபமாக கிரக முடைகள் சென்று வந்து உலகையே வியக்க வைக்கின்றன. அந்த வழி ரூபமாக ராஜயோகம் எல்லாவித இன்பங்களையும், செல்வ சுகங்களையும் கோடான கோடி பணத்தையும், குடும்ப சந்தோஷங்களையும், குறைவற்று கொடுக்கக் கூடியது. அந்த முறையை தான் அன்றைய ஆன்றோர் எளிய பூஜா வழிகளில் மன ஒடுக்க நிலை என்ற தத்துவத்தில் செய்து முடித்து சிறந்தனர். செல்வமில்லா குறை, குழந்தையில்லா குறை, உடல்நலக் குறைவற்ற குறை அனைத்தையும் போக்கி அரச வாழ்வு பெறும். ஒரு நொடிப் பொழுதில் கோடீஸ்வரர் ஆக்கும் சித்துக்களைப் பெற்றார். அந்த அரிய கலைதான் இந்த தேவதா உச்சாடனம். பழகுவது சிறிது கடினமாக இருந்தாலும் மிக எளிய முறைகள், எட்டிப் பிடிக்க முடியாத காரியம் கிடையாது. எண்ணியது இகலோகத்தில் கிடைக்காது எனினும் கிட்டியே தீரும். ஆன்றோர் அன்று ஆக்கி வைத்த இந்த பூஜையை இன்றைய ஏழை நிலையில் உள்ளோரும் செய்து இளவரசர்களாக முடி சூடிய மன்னர்களாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காகவே ஆன்மீக வழியினர் பலரும் ஆன்றோர் பலரும் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க இதனை மீண்டும் பூஜா உபதேசம் செய்கின்றோம். இப் பூஜையை அறிந்தார் இன்றைய கால நிலையில் இல்லையோ என்ற நிலை வந்துவிட்டது. ஆதலால் அரியதொரு பொக்கிஷத்தை இன்றைய சமுதாய சூழ்நிலை இழந்து விடலாகாது என்பதற்காக இதனை பிரசுரிக்கிறோம். இதை உபதேசம் பெறுவதற்கு நிச்சயமாக அருள் நிலையைக் கெடுக்கும் தீய பழக்கங்களான மதுபானம் அருந்துதல், புகை பிடித்தல், புகையிலை, பொடி போடுதல் ஆகியவை நிச்சயமாக இருக்கக் கூடாது. இதை நிச்சயமாக கைக்கொண்டு வெற்றி பெற தினசரி தவறாமல் காலையும், மாலையும் பூஜை செய்யும் பழக்கம் வேண்டும். இந்த இரண்டு மட்டும் இருந்தால் இன்றைய உலகில் நீங்கள் எண்ணியது எத்தனை கோடி பெறுமான காரியமாக இருந்தாலும் உறுதியாக வெற்றி பெறும். பெண்கள் இதில் பங்கு பெற்று விடாமுயற்சியோடு செய்து பல அரிய நலன்களைப் பெற்று வாழ்க்கையில் உயர்ந்திருக்கின்றனர். ஆகவே ஜாதக நகலுடன் அனைவரும் 15.1.2000 தேதிக்குள் விண்ணப்பித்துக் கொள்ளலாம். இந்த அரிய பூஜா உபதேசம் பெறும் விதியமைப்பு உடையவர்களுக்குத்தான் இந்த விளம்பரம் கண்ணில் படும். உரிய காலத்தில் ஜாதகத்துடன் மனு செய்து கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏற்படும். அத் தேதி தவறிடில் அதன் பின்னர் வேண்டாம். ஏனெனில் அது தெய்வ அனுமதியில்லை என்று பொருள். இப் பூஜா உபதேச வழியில் உற்ற வேளையில் மனு செய்து உபதேசம் பெற்று உயர்வடைய எமது நல்லாசிகள்.



பிரபல ஜோதிடர், ஜோதிட ஆசிரியர்,

ஸ்ரீமத் ஜெயவீர தேவா,

யோகி, இராஜயோகப் பயிற்சியாளர்,

பிளாட் எண். 204, அண்ணாநகர்,

மதுரை - 625 020.

தொலைபேசி: 533412, 650576

◆ எங்க சாதி ஜனம், உங்க சாதி ஜனம்ன்னு (புகுந்த வீடு, பிறந்த வீடு) வேறுபாடு இருக்கக் கூடாதுங்குற நல் எண்ணத்தில் செயல்பட்ட ஒரு மாமியாரோட இதயபூர்வ மான உபசரிப்பின் உன்னதத்தை அற்புத மாகப் படம் பிடித்துக் காட்டி நெஞ்சை பர வசத்தில் ஆழ்த்தி விட்டார் சுஜா - ''விருந் தோம்பல்'' என்ற தன் சிறந்த படைப்பின் மூலம்! பாராட்டுக்கள்!

மதுரை - 9, மீனா சங்கர்

◆ 31 யோசனைகளைத் தந்துவிட்டு 50 யோசனைகள் என்று தலைப்பில் போட்டுள் ளீர்களே!

நெய்வேலி - 3, சு. இந்துமதி

◆ ''புது பெண்ணும் பட்சணம் செய்யலாம்'' என ஈஸியாக ஆலோசனையை பிஸியாக இருக்கும் சமயத்தில் தாங்கள் வழங்கியது ரொம்பவும் ரசிக்கும்படி அமைந்திருந்தது! வாவ்!

மதுரை - 16, எம். சுபத்திரா தேவி

◆ உடற்பயிற்சியால் கவலைகள் கரையுமா என்றால் நிச்சயம் முடி யாது என்பதே பதிலாக இருக்கும். உடல் உறுதி மட்டுமே ஏற்படும். மன வளப் பயிற்சியால் மட்டுமே, ஒரு பக்குவம், மன அமைதி ஏற்படும். இது உறுதி. ஆழ்நிலை தியானம், யோகா போன்றவைகள் மன ஒருமைப்பாட்டினை ஏற்படுத்தும். உடல் பயிற்சியும் மன வளப் பயிற்சியும் சேரும் போது, அதன் கனபரிமாணமே தனிதான். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கு மிக இன்றியமையாதது இந்த டூ-இன்-ஒன். அதா வது ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய்கள்.

பாண்டிச்சேரி, இந்திரா பிரகாஷ்



◆ தீபாவளியைப் பற்றி மிக அழகாக மட்டுமின்றி அர்த்தத் துடனே கூட தெரிவித்துள் ளார் மஞ்சுளா ரமேஷ். நரகா சுரன் உண்மையில் இருந் தானோ இல்லையோ அதைப் பற்றி பட்டி மன்றம் நடத்துவது என்ப தெல்லாம் தேவை யில்லை. கோபம், பொறாமை, மாச் சரியம் போன்ற குணங்களே அசுரர்கள். இவற்றினை தெய்வீகக் குணத்தால் அழித்து நல்வாழ்வு வாழ்தலே தீப ஒளி பண்டிகையின் நோக்கம் என்பதனை அறிந்தபின் நாத்திகர்களும் கூட தாராளமாக தீபாவளியை கொண்டாடலாம். இதில் தவறேதும் இல்லை.

குன்னூர் - 1, கோமதி அனந்தமணி

◆ இரு நாசித் துவாரங்களின் வழியாக மூச்சுக் காற்று இதமாய் உட் சென்று வர கண் பார்வை தெளிவு பெற்று பாதவலி, மூட்டுவலி அறவே அகல 'யோசனை' நல்கிய பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்க்கு பாராட்டுகள்! நலமாக வாழ 'எட்டு நடை' போடு வோம் இனி!

விழுப்புரம், வருணன்

◆ பூரணி எழுதிய ''வராத நதிக் கரை ஓரம்'' சிறு கதையைப் படித்து ரசித்து அனுபவித்தேன். நகைச் சுவையுடன் சம்பாஷணை மூலமாக ஒன்றுமில்லாத ஓர் விஷயத்தை பெரிதுபடுத்தி, அழகாக சித்தரிக் கிறார் ஆசிரியர். விஷயம் ஒரு பேப்பர் கட்டிங்.

பேச்சியம்மா வருத்தப்பட வேண்டாம்!

வேதராமன் வைத்த இடம் தெரியாமல் வேதனை பட்டுத் தேடுவதை, வீட்டிலுள்ள அத்தனை பேரும் அதிரும்படி அவர் செய்யும் கத்தலை, எல்லோரும் நகைச் சுவையுடன் பேசுவதையும், தேடும் படலத் துக்கு நடுவே மூக்கு கண்ணாடியும் தொலைவ தையும்.... கதை விறுவிறுப்பு நடை போடுகிறது.

சென்னை - 59, லட்சுமி சந்தானம்

◆ பேச்சியம்மா வருத்தப்படவே தேவை இல்லை என எழுதுங்கள். பேச்சி என்பது சரஸ்வதி (லலிதா) யின் தூய தமிழ்ப் பெயர். இதையே வட மொழியில் கூறினால் 'வாகீச்வரி' என அமையும்.

இது போல் செல்லாயி – லக்ஷ்மி பிடாரி – (பீடா ஹாரி) துர்க்கை பெண் குழந்தைகட்கு – லக்ஷணமானவர்களுக்கு அழகாகச் சூட்டப்படக் கூடிய பெயர்கள். பேச்சி என்பது சரஸ்வதி எனக் கூறியுள்ளவர் காஞ்சி மஹா பெரியவர் (தெய்வத்தின் குரல்). இதில் எனக்கு ஏதும் credit இல்லை.

சென்னை - 92, ஸீதாராமன்

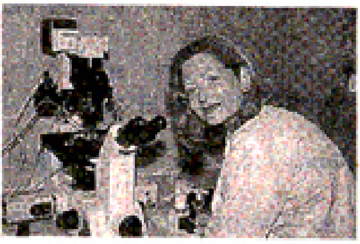
Assisted Reproductive Technology Center

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை வளாகம், கோவை - 641 044.

Phone: 200033 Fax: 0422 498899,
E-mail: ivf@vsnl.com, Visit us at: www.ivfcbe.com

நன்றி.... மீண்டும் வருக

செயற்கை கருத்தரிப்பில்
புதிய சாதனை படைத்த
திருமதி. நேட்லி வேன் க்ராம்பர்க்
அவர்களுக்கு எங்களின்
மனமார்ந்த பாராட்டுகளை
தெரிவித்து கொள்கிறோம்.



திருமதி. நேட்லி வேன் க்ராம்பர்க்

மே '99 மற்றும் ஆகஸ்ட் '99 ல் ஆஸ்த்ரேலியாவின் **D.U.F.S.** முதன்மை ஆராய்ச்சியாளர் திருமதி நேட்லி வேன் கிராம்பர்க் அவர்களின் வருகையின் போது அளிக்கப்பட்ட மகப்பேறின்மை சிகிச்சையில் 50 சதத்திற்கும் மேலான தம்பதியினர் பயன் அடைந்துள்ளனர். ஆண் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு அவர் அளித்த சிகிச்சையிலும் 50 சதத்திற்கும் மேலானவர்கள் கருவுற்றுள்ளனர்.

பரிசோதனை வசதிகள்

- அல்ட்ரா சவுண்டு சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோப் - லேசர்
- ஹார்மோன் பரிசோதனைகள்
- உயிரணு சோதனைகள்
- மைக்ரோ சர்ஜரி
- டாப்ளர்

மகப்பேறின்மை சிகிச்சை வசதிகள்

- ஹிஸ்ட்ரோலேப்ராஸ்கோப் அறுவை சிகிச்சை
- **IUI (Intra Uterine Insemination)**
- **IVF, GIFT, ZIFT**
- ப்ளாஸ்டோஸிஸ்ட் கல்சர்
- அஸிஸ்டட் ஹேட்சிங்



ஆண்குறைபாடு - சிகிச்சை

- **TESE - ICSI,** உயிரணு குறைபாடு மற்றும் உயிரணு இல்லாதவர்களுக்கான சிகிச்சை
- **ICSI,** ஆண் மகப்பேறின்மை சிகிச்சை

திருமதி நேட்லி வேன் கிராம்பர்க் டிசம்பர் 99 ல் கோவைக்கு மீண்டும் வருகை தர உள்ளார்

இந்த முறை பதிவு செய்ய விருப்பம் உள்ளவர்கள்
தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி

Dr. மிருதுபாஷிணி கோவிந்தராஜன்.
ஸ்ரீராம் பாலிக்கிளினிக்,
1015 கௌதம் சென்டர், அவிநாசி ரோடு,
கோவை-641 018. Ph. 213411

Dr. C.V.கண்ணகி
ARTC
ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை வளாகம்,
கோவை-641 044. Ph. 200033

UIPC(C)

நியூஸ் சாலட்

கொலை கொள்ளையென்பதெல்லாம் வெகு சகஜமாகிவிட்ட இன்றைய அவல நிலையிலும் சமீபத்தில் நடந்த இரண்டு திருட்டுகள் நம் கவனத்தை ஈர்க்கின்றன.

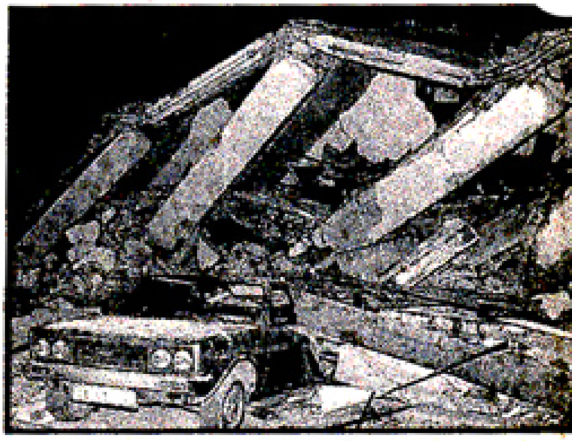
கொள்ளைக்காரியாக இருந்து இன்று மிர்ஸாபூர் தொகுதியின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினராகியுள்ள பூலான் தேவியின் பர்ஸ் கொள்ளையடிக்கப்பட்டது. அதில் இருந்த தொகை ரூ. 35,000.

இன்னொரு திருட்டு பிரேஸில் நாட்டிலுள்ள சாவோ போலோ நகரில் நடந்திருக்கிறது. தெருவோரமாக நிறுத்தப்பட்டிருந்த பெர்னான்டோ ஹென்ரிக் என்பவரின் கார் திருட்டுப் போனது. இவர் பிரேஸில் நாட்டு ஜனாதிபதி!

'தனது விண்டோஸ் மென்பொருள் மூலம் பெரும்புகழ் பெற்ற மைக்ரோசாப்ட் நிறுவனம், அவற்றை விற்கும்போது மறைமுகமான விதத்தில் தாங்கள் தயாரிக்கும் 'ப்ரவுசரை'யே (இன்டர்நெட் வசதிக்குத் தேவைப்படுவது) வாங்க வேண்டும் என்று மக்களைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது' என்று பாதிக்கப்பட்ட தயாரிப்பாளர்கள் அமெரிக்காவில் வழக்கு தொடுத்தனர். அரசும் இந்த நிறுவனங்களுக்கு ஆதரவாகக் களமிறங்கியது. மேற்கண்ட முறை விற்பனை, போட்டிகளை நசுக்கும் எதேச்சாதிகாரமான முறையே என்று நீதிமன்றம் தீர்ப்பளிக்க, மேல் முறையீடு செய்யப் போவதாக அறிவித்திருக்கிறார் மைக்ரோசாப்ட் நிறுவனர் பில் கேட்ஸ்.

தமிழகத்தின் முதல் உழவர் சந்தை மதுரையில் தமிழக முதல்வரால் திறந்து வைக்கப்பட்டது. விவசாயிகள் உற்பத்தி செய்யும் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவை இடைத்தரகர்கள் குறுக்கீடு இல்லாமல் உழவர்களால் நேரடியாக நுகர்வோருக்கு விற்க வழி செய்யும் அமைப்பு இது.

உலகின் முதல் விண்வெளி நிலையமான 'மிர்' வரும் ஆண்டுத் தொடக்கத்தில் செயலிழந்து பசிபிக் பெருங்கடலில் விழுவதாக இருந்தது. ஆனால் இதன் மூலம் முன்பு பல விண்வெளிப் பரிசோதனைகளைச் செய்த ரஷ்ய அரசு, இதை மேலும் நான்கு வருடங்கள் பயன்படுத்த முடிவெடுத்து, இதற்காகப் பெரும் நிதியை ஒதுக்கியிருக்கிறது.



• துருக்கியில் நடந்த நிலநடுக்கம்

ஒரிஸாவில் கடும்புயல், வெள்ளம். இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை ஒன்பதாயிரத்தைத் தாண்டி விட்டது. ஒன்றரை லட்சம் பேர் வீடிழந்துள்ளனர். தொற்றுநோய், நீர் அசுத்தம், கால்நடை இழப்பால் பாதிப்பு என்று பல வேதனைகளை அனுபவிக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளனர் குறிப்பிட்ட பகுதிவாழ்



• நவாஸ் ஷெரீஃப்



* ஒரிஸா மழை வெள்ளம்

மக்கள்.

ஆண்கள், பெண்கள் ஆகியோர் அதிக மாக உண்பதற்கு இருவேறு சூழல்கள் காரணம் என்று கண்டறிந்திருக்கிறது வட கரோலினாவிலுள்ள ஆராய்ச்சிக் கழகம். தனிமையில் இருக்கும்போதும், சோக வயப்படும் போதும் பெண்கள் அதிகமாக உணவை உள்ளே தள்ளுகிறார்கள். ஆண்கள் தேவையைத் தாண்டி விழுங்குவது, சந்தோஷ மாக இருக்கும்போதும், பார்ட்டி போன்ற சமூக நிகழ்ச்சிகளின் போதும்.

துருக்கி நகரமான பொலுவில் மிக பயங்கர பூகம்பம் ஒன்று ஏற்பட்டதில் பல பெரும் கட்டிடங்கள் தூளாகிப் போக, மூன் றூறுக்கும் அதிகமானவர்கள் உயிரிழந்தனர்.

ஒவ்வொரு வருடமும் இருபது கோடிக்கும் அதிகமான டயர்கள் அமெரிக் காவில் தூக்கியெறியப்படுகின்றன. இவற்றை அப்புறப்படுத்துவது ஒரு பிரச்னையான நேரத்தில், இவற்றிற்கு ஒரு புது உபயோகத் தைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இவற்றி லுள்ள சக்திமிக்க கார்பன் தொழிற்சாலை களிலிருந்து வெளியாகும் நச்சுப் பொருள் களை உறிஞ்சிக் கொள்ளப் பயன்படு கின்றதாம்.

பிரபல வேகப் பந்து வீச்சாளர் மால்கம் மார்ஷல் சமீபத்தில் மறைந்தார். மேற்கிந்திய கிரிக்கெட் அணியின் முன்னாள் ஆட்டக் காரரான இவரது உடலைக் கல்லறைக்குச் சுமந்து சென்றவர்களில் லாரா, லாயிட், ரிச் சர்ட்ஸ் ஆகியோரும் அடக்கம். பயிற்சி யாளர் என்ற முறையிலும் மார்ஷலின் பங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

தீவிரவாதி ஒசாமா பின்லேடனை ஆப்கனிஸ்தான் ஒப்படைக்கும் வரை, அந்த நாட்டின் மீது பொருளாதாரத் தடைகள் தொடரும் என அறிவித் துள்ளது ஐ.நா. சபை. பிற நாட்டு விமான சர் வீஸ்களும் இனி ஆப் கனிஸ்தானில் இயங்காது.



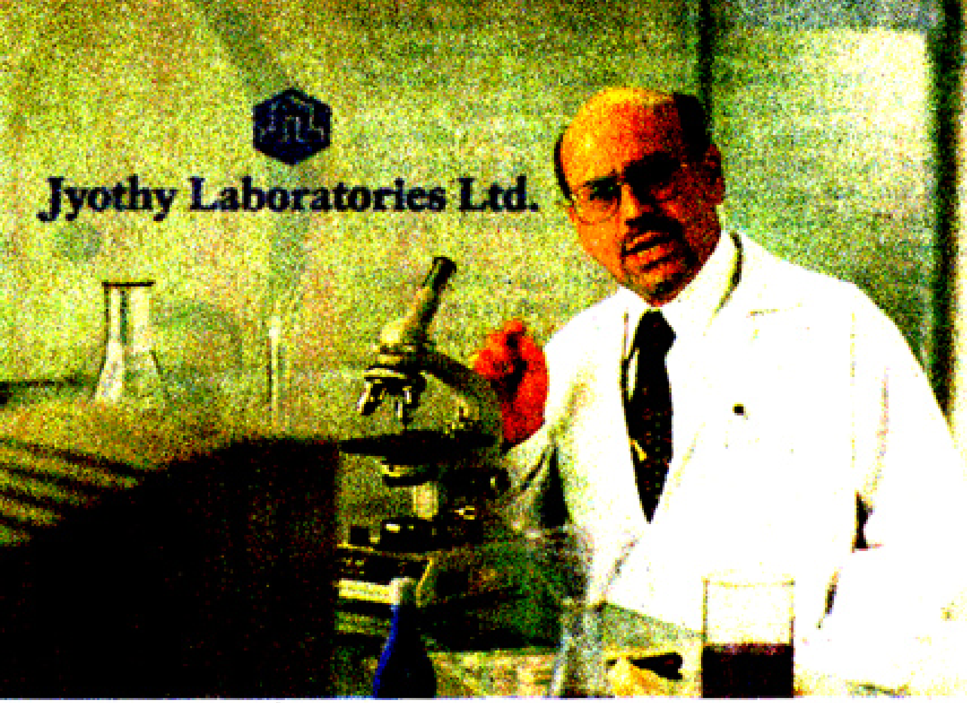
பிரதமர் நவாஸ் ஷெரீப் கைது செய்யப்பட்டு அரசு விடுதி யில் சிறை வைக்கப்பட, அவரைத்தான் பாகிஸ்தான் பிரதமராக ஏற்றுக் கொள்வதாக காமன்வெல்த் நாடுகள் அமைப்பு முடிவு செய்தது.

டென்னிஸ் உலகில் அகஸி ஸ்டெபி காதலைத் தொடர்ந்து இன்னொரு 'அட' செய்தி – போரிஸ் பெக்கர் தான் திரைப்படங்களில் நடிக்கத் தயார் என்று அறிவித் திருக்கிறார். இதைத் தொடர்ந்து பல ஜெர்மன் திரைப்படத் தயாரிப் பாளர்கள் அவரை முற்றுகையிட்டுள் ளனர்.

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.



* மால்கம் மார்ஷல் இறுதி ஊர்வலம்



“உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.”

INSTA-WHITENING SYSTEM

ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளிலும் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்ஸிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாட்டு-வெளிநாட்டு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

சந்துருவிற்கு உறக்கம் வரவில்லை. இரவு சாப்பிட்டவுடன் புத்தகம் படித்துக் கொண்டிருந்தவன் எப்போது தூங்கினான் என்றே தெரியவில்லை. திடீரென்று உறக்கத்திலிருந்து விழிப்பு தட்ட கரெண்ட் கட் ஆகி, ஃபேன் நின்று போயிருப்பது புரிந்தது.

தைவானிலிருந்து இந்தியா வந்து இன்னும் பதினைந்து நாட்கள் கூட முழுசாய் முடியவில்லை. ஆனாலும் ஏதோ அதிக நாட்கள் ஆகி விட்டது மாதிரி இருக்கிறது. இன்னும் இருபது நாட்களில் திரும்பவும் தைவானுக்குப் புறப்பட வேண்டும்.

அங்கிருந்து இந்தியா கிளம்பும் பொழுது சந்தோஷத்தின் உச்சியில்தான் மிதந்து கொண்டிருந்தான். வீட்டிற்கு வித விதமாய் சாமான்களை, அம்மாவுக்கு, அப்பாவுக்கு, அக்கா, தங்கைகளுக்கு, உறவுகளுக்கு என்று வகை, வகையாய் பையும், மனமும் நிரம்பித்தான் வழிந்தன.

நான்கு நீண்ட வருடங்களுக்குப் பிறகு இந்தியாவின் நிகரற்ற மண்ணை மிதிக்கப் போகிறான். அம்மாவின் கையால் சீரக ரசமும், சுட்ட அப்பளமுமாய் சாப்பிட்டு, தங்கை லல்லுவின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு அனுமார் கோவிலை

நிறங்கள்

வலம் வந்து, வீட்டு முற்றத்தில் நிலா ஒளியில் குடும்பம் முழுசுமாய் அமர்ந்து பழைய கதைகளைப் பேசிச் சிரித்து மனசின் ஓரத்தில் எந்த நேரமும் துளசி நின்று ஸ்படிகமாய் புன்னகைக்க... அம்மா, அப்பாவிடம் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் மனசு திறந்து பேசி விட வேண்டும்.

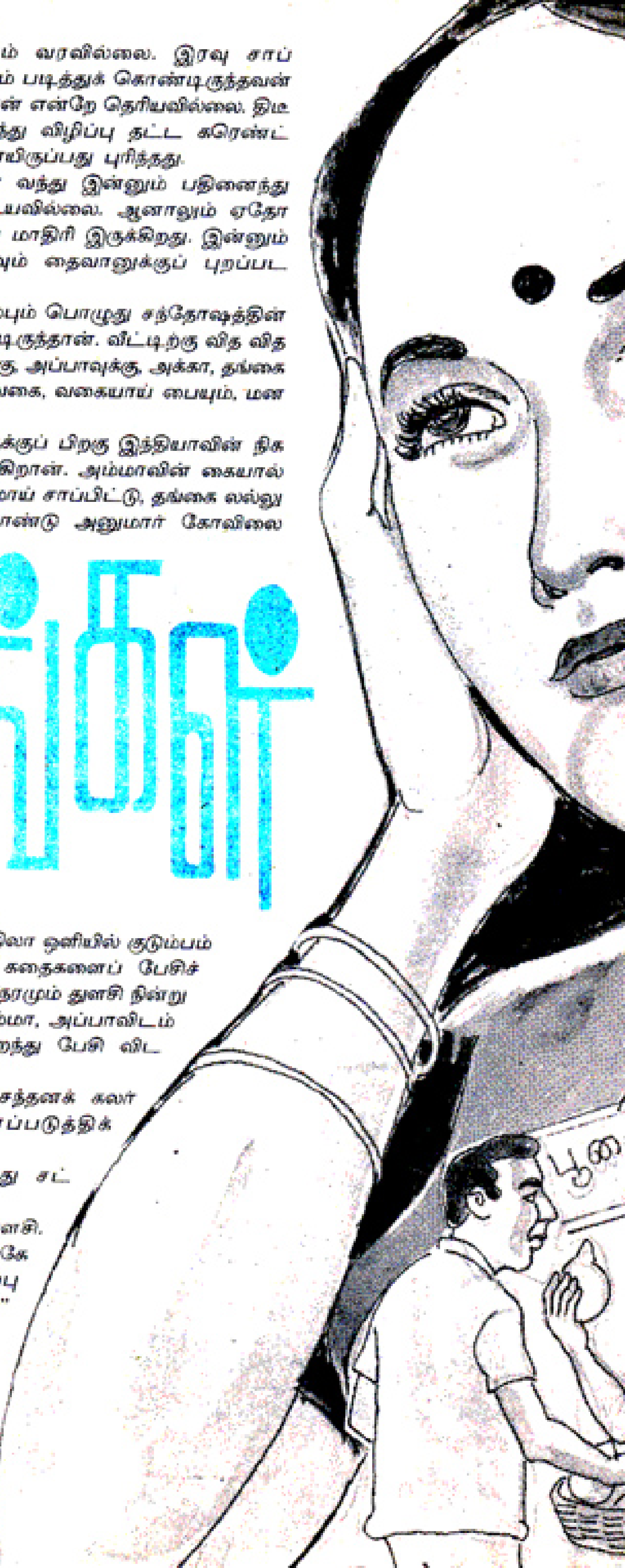
துளசிக்காக வாங்கியிருந்த சந்தனக் கலர் சேலையைத் தனியே பத்திரப்படுத்திக் கொண்டான்.

கண் கலங்க துளசி நின்றது சட்டென்று ஞாபகத்திற்கு வந்தது.

"சீக்கிரமா வந்துடுவேன் துளசி. தைரியமா இரு. எனக்காக நீ இங்கே காத்திருக்கிறாய் என்ற நினைப்பு எப்பவும் எனக்குள்ளே இருக்கும்."

"எனக்கும்தான்."

துளசி மென்மையாய்ச் சொன்னாள். இவன் தைவான் கிளம்பும் பொழுது குடும்பம்



உமா ஜானகிராமன்



மொத்தமும் அழுதது. தங்கைகளுக்கு இவனோடு ரொம்ப நெருக்கம். மாலா தன் ஸ்கூல் பற்றி, கணேசன் தன்னை 'சைட்' அடித்தது பற்றி எல்லாவற்றையும் சொல்ல, லல்லுவிற்கு ஹோம்வொர்க் செய்யும் பொழுது பக்கத்தில் இவன் கட்டாயம் வேண்டும்.

அக்கா எப்பொழுதும் அதிகம் பேச மாட்-டாள். இப்போதும் சந்துருவின் அருகே வந்து அவன் கைபற்றி கண் கலங்கினாள்.

"அண்ணா! மோர் சாதம் சாப்பிட்டாலும், நாம இப்பவும் சந்தோஷமாத்தானே அண்ணா இருக்கோம். எதுக்காக எங்கேயோ போய் சம்-பாதிக்கணும்."

விம்மலுடன் மாலா கேட்ட பொழுது இவன் பொறுமையாய்ப் பதில் சொன்னான். "எனக்கு இங்க வர்ற சம்பளத்திலே நாம எப்பவுமே மோர் சாதம் மட்டும்தான் சாப்பிட முடியும். அதுக்கு மேலயும் எத்தனையோ இருக்-கேம்மா. உங்க எல்லோருக்கும் கல்யாணம் பண்ணி வைக்கணும். ஸ்ரீதரனை நல்லா படிக்க வைக்கணும். அதுக்கெல்லாம் ரொம்பப் பணம் வேணும். நான் போய்த்தாம்மா ஆகணும்."

சொன்னபடியே இவன் அங்கு போய் ஒரே வருடத்தில் அக்கா-வுக்குத் திருமணம் நடந்தது. அக்காவின் கல்யாண ஆல்பம் கொரியரில் வர, இவன் பார்த்துப் பார்த்து மகிழ்ந்து போனான். அடுத்து மூன்றே மாதத்தில் இன்னொரு அக்கா-வின் வளைகாப்பு வர, அம்மா இரண்டு ஜோடி வளையல் செய்து போட்டாள்.

"சந்துரு, கல்யாணத்-தின் போது அவளுக்கு அத்தனை சரியா செய்யலை. அவ-ளுக்குக் கொஞ்சம் பொருமல்தான். அதை ஈடு கட்டத்தான் இப்ப வளை

யல் செய்து போட்டேன். நீ போன மாசம், அனுப்பிய பணம் வளையலுக்குச் சரியாயிடுச்சு."

அம்மா கடிதம் எழுத, தன்னால் தன் குடும்பத்தில் எத்தனை மாற்றங்கள் என்று இவன் பெருமிதப் பட்டுப் போனான். இத்தனையும் மீறி, சந்துருவிற்கு மட்டும் ராத்திரி படுத்தால் தூக்கம் வராது. மனம் தன்னையும் மீறி கணக்குப் போட்டுப் பார்க்கும். கணிசமான ரொக்கம் சேர்ந்தவுடன் இங்கிருந்து அங்கே ஒரேயடியாய் ஓடி விட வேண்டும் என்று மனசு பர பரக்கும்.

காலையில் எழுந்து கார்ன்பிளேக்ஸ் சாப்பிட்டு, முகம் அறியாத மனிதர்களின் நடுவில் வேலை பார்த்து; இருண்ட வீட்டிற்குள் நுழைந்து, பிடிக்காமல் பிரட் சாப்பிட்டு, வானத்தை வெறித்துப் பார்த்து.... என்ன வாழ்க்கை இங்கே! சலித்துப் போயிற்று.

தைவான் போய்ச் சேர்ந்தவுடன் குருவி படம் போட்ட சின்ன கிரீட்டிங் கார்டு வாங்கி துளசிக்கு அனுப்பினான். வீட்டிற்குத் தெரியாமல் வளர்ந்த ரகசிய அன்புப் பிணைப்பு இது. அக்காவுக்கு மட்டும் லேசாய் சொல்லி வைத்திருக்கிறான். அப்பா இல்லாத பெண் துளசி. வீட்டில் அம்மா மட்டும்தான். மீனாட்சி அம்மன் கோவில் பக்கத்தில் சின்னதாய் தேங்காய், குங்குமக் கடை. அதில் எந்நேரமும் சிரித்த முகத்துடன், விபூதி பளிச்சிட துளசி.

சந்துரு கோவிலுக்குப் போகையில் இவளைப் பார்க்க, பின்னர் துளசிக்காக அடிக்கடி கோவில் போனான்.

இப்போது மாலுவின் நிச்சயதார்த்தத்திற்காகத்தான் சந்துரு இந்தியா வந்திருக்கிறான். கல்யாணத்தின் பொழுது லீவு எடுக்க முடியாது என்பதினால், எல்லோரையும் பார்க்க வேண்டும் என்று மனசு ஒரேயடியாய்த் துடித்ததினால் சட்டென்று டிக்கெட் வாங்கிக் கொண்டு பறந்து வந்து விட்டான்.

வீடு ரொம்பவும் மாறிப் போயிருந்தது. ஆங்காங்கே பணத்தின் செழிப்பு நன்றாகவே தெரிந்தது. நிச்சயதார்த்தம் படு அமர்க்களமாகக் கொண்டாடப்பட்டது. இவன் வியர்வையை ரத்தமாக்கி உழைத்து அனுப்பியிருந்த பணமெல்லாம் பகட்டிலும், ஆடம்பரத்திலும் கரைந்து போய்க் கொண்டிருந்தது.

பெரிய அக்காவின் குழந்தை இடுப்பில் சலங்கையும், கழுத்தில் செயினும் கையில் குட்டி மோதிரமுமாய் வளைய வர, அப்பா தனக்கு மைனர் செயினுக்கு ஆர்டர் கொடுத்தார். அப்பா தெரிந்தவர்களிடம் கடன் கேட்டு பணம் வாங்கிக் கொண்டு இவனைக் கையெழுத்துப் போடச் சொன்னார். சந்துரு புதியதாய்ப் பார்த்த முகங்களைக் கண்டு அதிர்ந்து போனான். மனிதர்கள் ஏன் இப்படி மாறிப் போகிறார்கள் என்று வியந்து போனான்.

வீடு முழுசும் இவனைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்து அயல் நாட்டில் என்னவெல்லாம் கிடைக்கும் என்பதைப் பற்றியே கேட்டது. "அண்ணா! நீ வாங்கிண்டு வந்த பவழம் அத்தனை சிவப்பா இல்லை. என் ப்ரண்டு லக்ஷ்மியோட அத்திம்பேர் வாங்கிண்டு வந்திருக்கார் பாரு. சிவப்புன்னா அதான் சிவப்பு. நாளைக்கு வாங்கிண்டு வந்து காண்பிக்கறேன் பாரு. அடுத்த தடவை அது மாதிரி வாங்கிண்டு வா" மாலா சொல்ல, பெரிய அக்கா ஜேடை எப்படி தரம் பார்த்து வாங்கணும் என்று விவரித்தாள்.

"ஏண்டா சந்துரு! பாதாம் பருப்பு வாங்கிண்டு வரலையா! அங்க ரொம்ப மலிவாமே. இந்த சம்மருக்கு பாதாம் கீர் செஞ்சு குடிக்கலாமில்லையா!" அப்பா அசட்டுச் சிரிப்புடன் கேட்டார்.

அம்மா இவனைக் கடைக்கு அழைத்துப் போய் தனக்கும், தன் பெண்களுக்கும் தங்கைகளுக்குமாய் பட்டுப் புடைவை வாங்கிக் கொள்ள இவன் செக்கில் கையெழுத்துப் போட்டான்.

ஊருக்கு வந்த மறுநாளே கோவில் பக்கம் போய் துளசியின் கடையைப் பார்க்க, வீடும், கடையும் வேறு யாருக்கோ விற்கப்பட்டிருப்பது தெரிந்து சந்துரு நொறுங்கிப் போனான். பக்கத்தில் விசாரித்த பொழுது எவருக்கும் அது பற்றித் தெரியவில்லை. அம்மாவும், பெண்ணும் வீட்டை விற்று விட்டு வேறு எங்கோ போய் விட்டார்கள் என்பது மட்டும் தெரிந்தது.

நிச்சயதார்த்தம் முடிந்தவுடன் அதற்கு விடை கிடைத்தது. அக்கா சீதா இவன் அருகே உட்கார்ந்து மெதுவாய் விவரம் சொன்னாள்.

"துளசியின் மேல் உனக்கு விருப்பம் இருப்பதை நல்ல எண்ணத்துடன் அம்மா, அப்பா கிட்டே சொன்னேன். ஆனா அப்பாவும், அம்மாவும் துளசியோட அம்மாவையும், பெண்ணையும் கண்டபடி பேசி, அவர்களை ஊரை விட்டே போகச் செய்து விட்டார்கள் சந்துரு!

கறுத்த மேகங்களும், கனத்த இதயங்களும் நீரைச் சொரிந்ததும் இலேசாகி விடுகின்றன.

— ரிவரால்

தகவல் : அ. ஷண்முகசுந்தரம்





"என்னை மன்னிச்சுடு சந்துரு! இதுக்கு நானும் ஒரு வகையிலே காரணம் ஆயிட்டேன்!"

கீதா கண்கலங்கச் சொல்ல, சந்துருவால் எதையும் நம்ப முடியவில்லை. மனிதர்கள் இப்படியுமா சுய நலமாய் இருப்பார்கள் என்று பிரமிப்பு ஏற்பட்டது. அம்மாவிடம் இது பற்றிப் பேசப் பிடிக்கவில்லை. இனிப் பேசித்தான் என்ன ஆகப் போகிறது என்று தோன்றியது. துளசி இல்லை என்றானவுடன் சட்டென்று எதுவுமே பிடிக்காதது போல் விரக்தி ஏற்பட்டது.

வேப்ப மரத்தின் கீழ் அமர்ந்து கொண்டு தனியாய் முதுகு குலுங்க அழுகையில் பழைய சந்துருவாய் தான் மாறி விட மாட்டோமா என்று மனசு ஏங்கியது.

மாசக் கடைசியானால் கணக்குப் பார்த்து செலவழித்து, சம்பளத்தை சுவாமி படத்தின் முன் வைத்து இரவு முழுசும் பட்ஜெட் போட்டு, அம்மா தினமும் தரும் தயிர் சாதம், ஊறுகாயை சமர்த்துப் பிள்ளையாய் சாப்பிட்டு, மாலாவுக்கு இருபது ரூபாய்க்கு கவரிங் வளையல் வாங்கி வந்து அவள் முக சந்தோஷத்தில் பெருமிதப்பட்டு, துளசியிடம் பேரம் பேசி, தேங்காய் வாங்கி...

சந்துரு அழுதான். வேப்ப மரத்துக் கிளையைக் கட்டிக் கொண்டு எங்கோ கூக்குரலிடும் 'அக்கக்கா' குருவியின் ஓலத்தோடு அவனும் சேர்ந்து அழுதான். 'அம்மா' எங்கோ ஓர் மாடு அகாலமாய்க் கத்தியது. சந்துரு எழுந்து விளக்கைப் போட மணி ஐந்தாகியிருப்பது புரிந்தது. மெதுவாய் எழுந்து வாசல்புறம் வந்தான்.

அரை குறை தூக்கத்துடன் ஒரு சிலர் சாணி தெளித்துக் கொண்டிருக்க பின்னால் காலடி சப்தம் கேட்டு சந்துரு திரும்பினான்.

அம்மாதான் நின்று கொண்டிருந்தாள்.

"என்னம்மா, அதற்குள்ளே எழுந்துட்டே."

"ம். ஒரே புழுக்கம்டா. தாங்க முடியலை. இந்த ஊரிலே எப்பவும் புழுக்கம்தான். கோபால் வீட்டிலே கூட ஏ.ஸி. போட்டுட்டா. அதிகம் செலவில்லைடா சந்துரு. முன்னாடி முப்பதாயிரம் செலவழிக்கணும். அப்புறம் கரண்ட் பில் கொஞ்சம் அதிகமாகும். இனிமே மாப்பிள்ளை எல்லாம் வீட்டுக்கு அடிக்கடி வருவார். கொஞ்சம் நல்லாயிருக்குமே!"

அம்மா பேசப் பேச, சந்துரு எங்கோ பார்த்தான்.

இப்போது இருக்கும் கடனை அடைப்பதற்கே இன்னும் எத்தனை வருடங்கள் ஆகுமோ, தெரியவில்லை. அதற்குள் புதிது, புதிதாய் திட்டங்கள்.

அம்மா மேலே மேலே பேசிக் கொண்டு போனாள். அவளின் தம்பி பையன் துபாய் போய் சம்பாதித்து தங்கைக்கு நான்கு பவுன் செயின் வாங்கி வந்தது பற்றி, இன்னும் வீட்டு முன்புறத்தை இடித்து புது மோஸ்தரில் காற்றோட்டமாய்க் கட்டி, ஹாலுக்கு 'ஸ்பார்க் டைல்ஸ்' போட வேண்டியதின் அவசியம் பற்றி, இன்னும் தைவானிலேயே அதிக வருடங்கள் அவன் இருந்தால்தான் குடும்பத்தை உயர்த்த முடியும் என்பது பற்றி, அம்மா பேசிக் கொண்டே போனாள். வந்ததிலிருந்து கேட்டுக் கேட்டு அலுத்துப் போன பேச்சு. சந்துரு தாங்க முடியாமல் எழுந்து உள்ளே போனான்.

அடுத்த இரண்டு நாட்கள் சந்துரு வீட்டிலேயே இல்லாமல் எங்கெங்கோ அலைந்தான்.

மூன்றாவது நாள் விடிகாலையில் சந்துரு படுத்திருந்த இடம் காலியாகி இருந்தது. வீட்டு முன்புறத்து ஊஞ்சலின் மேல் சிவப்பு மையினால் எழுதப்பட்ட கடிதம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு அக்காவால் படிக்கப்பட்டது.

எல்லோருக்கும்,

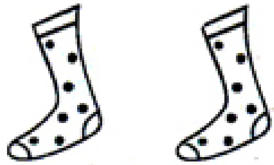
சந்துருவின் கடிதம் இது.

தைவானிலிருந்து இந்தியா கிளம்புகையில் இங்கிருக்கும் பாசத்தை எண்ணித்தான் நான் ஓடோடி வந்தேன். ஆனால் இங்கு வந்தபின் அது துடைக்கப்பட்டு விட்டது என்று புரிந்து விட்டதால் நான் மறுபடியும் என் இடத்திற்கே புறப்பட்டு விட்டேன். என்னால் இந்தப் புதிய முகங்களுடன் ஒட்ட முடியவில்லை. அம்மா! மறுபடியும் நான் புதிதாய்ப் பிறந்து உங்கள் மத்தியில் பழைய சந்துருவாய் சுற்றி வர மாட்டேனா என்று ஏங்குகிறேன்.

உங்கள் கொல்லைப்புறத் தொழுவத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் மாடு சாகும் வரையில் உங்களுக்குப் பால் கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கும். இந்தச் சந்துருவும் அது போலத்தான். மனிதர்களை மனிதர்களாகவே வைத்திருக்க இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

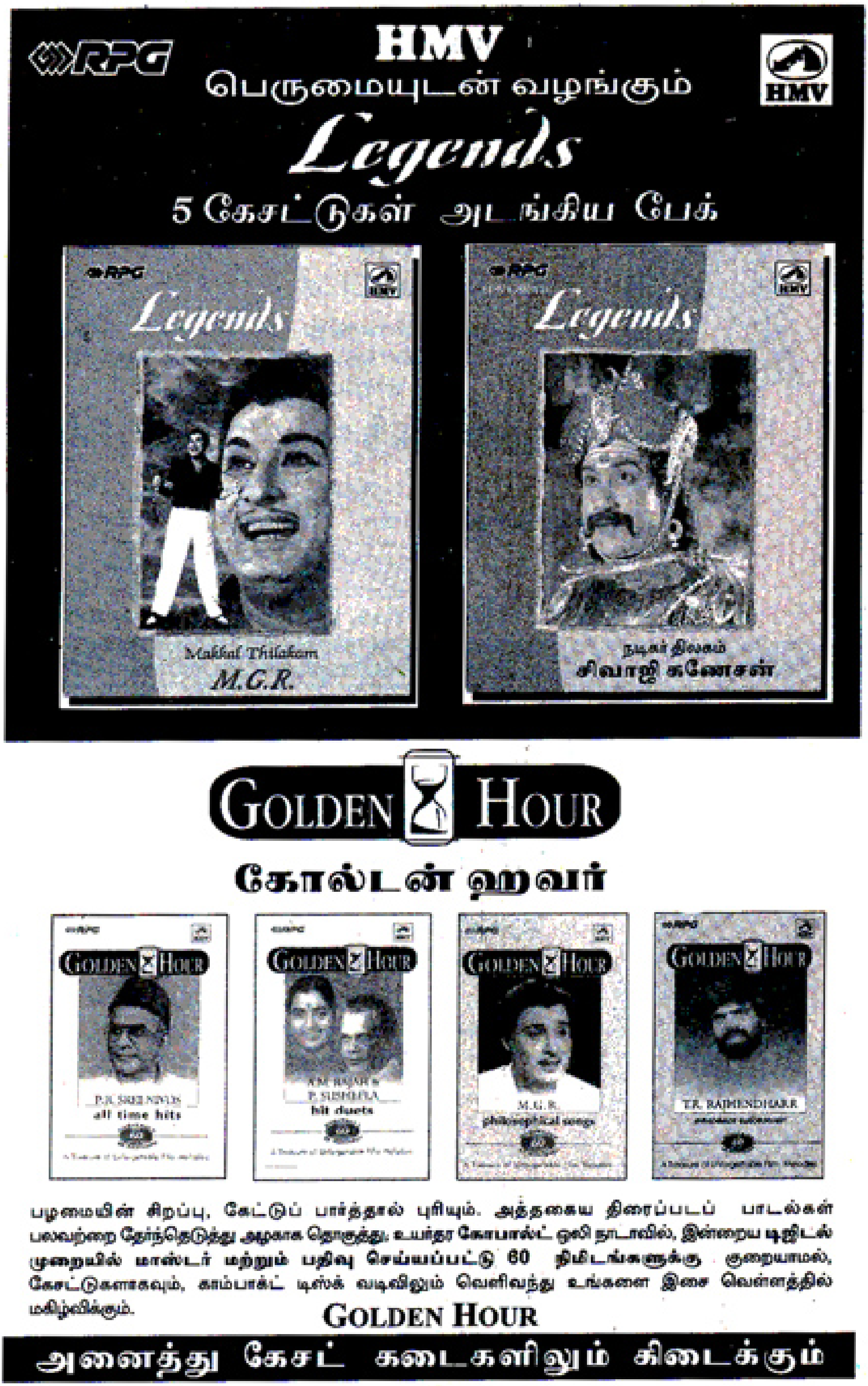
சந்துரு-

அக்கா கண்கலங்க கடிதத்தைப் படித்து முடிக்க, வீடு முழுவதும் சிலையாகிப் போய் நின்றது.



சாக்ஸை அலசும்போது, அப்படியே அலசி உலர்த்தாமல், உள்பக்கமும் திருப்பி அலச வேண்டும். ஏனெனில் உள்பக்கம் உள்ள மணல் அப்படியே தங்கி விடுவதைத் தவிர்க்க இருபக்கமும் அலசுவது நல்லது.

- சசிரேகா



HMV
RPG
HMV
பெருமையுடன் வழங்கும்
Legends
5 கேசட்டுகள் அடங்கிய பேக்
RPG
Legends
Makkal Thilakam
M.G.R.
RPG
Legends
நடிகர் திலகம்
சிவாஜி கணேசன்
GOLDEN HOUR
கோல்டன் ஹவர்
GOLDEN HOUR
P.B. SREENIVOS
all time hits
GOLDEN HOUR
A.M. RAJAH &
P. SUSHEELA
hit duets
GOLDEN HOUR
M.G.R.
philosophical songs
GOLDEN HOUR
T.R. RAJHENDHARR
பழமையின் சிறப்பு, கேட்டுப் பார்த்தால் புரியும். அத்தகைய திரைப்படப் பாடல்கள் பலவற்றை தேர்ந்தெடுத்து அழகாக தொகுத்து, உயர்தர கோபால்ட் ஒலி நாடாவில், இன்றைய டிஜிட்டல் முறையில் மாஸ்டர் மற்றும் பதிவு செய்யப்பட்டு 60 நிமிடங்களுக்கு குறையாமல், கேசட்டுகளாகவும், காம்பாக்ட் டிஸ்க் வடிவிலும் வெளிவந்து உங்களை இசை வெள்ளத்தில் மகிழ்விக்கும்.
GOLDEN HOUR
அனைத்து கேசட் கடைகளிலும் கிடைக்கும்



அறிவிற் சிறந்த குழந்தைகளை எப்படி அடையலாம்?

1999ம் ஆண்டு பிறந்த கணமே கி.பி. 2000த்தை வரவேற்கும் மகிழ்ச்சியும், வியப்பும் ஒட்டு மொத்தமாக உலக மக்கள் அனைவரையும் சூழ்ந்திருக்கிறது. கி.பி. 1500க்குப் பிறகு நடந்த வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்க நிகழ்ச்சிகளுக்கு அச்சுத் துறையின் உதவியால் புத்தகங்கள் ஆதாரமாக இருக்கும்.

அறிவிற் சிறந்தவர்கள், ஆன்மீகப் பெரு மக்கள், புரட்சிக் கருத்துக்களைப் புகுத்தி மக்களைச் சிந்திக்க வைத்த சிந்தனையாளர்கள் என சாதனை படைத்தவர்களின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். இப்படி எந்தத் துறையை எடுத்துக் கொண்டாலும் சாதனை படைத்தவர்கள், பிறக்கும் போதே சாதனைகளைச் செய்யப் பிறந்தவர்கள் என்று தெரிவதில்லை.

பின் இந்தச் சிறந்த மனிதர்கள் எப்படி இந்தத் திறமையை அடைக்கிறார்கள்?

வளர்ப்பு முறையா? 'மரபணு' என்று கூறப்படுகிற 'ஜீன்ஸ்' என்ற அணுவின் பரிமாணமா? ஆசிரியப் பெரு மக்களின் முயற்சியா? அல்லது பண வசதியா? அறிவார்ந்த நண்பர்களின் சேர்க்கையா? தெரியவில்லை.

பெண்களுக்குக் குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஒரு கலை, ஒரு தவம் என்று கூட சொல்லலாம். பெற்ற குழந்தைகளை ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தையாக வளர்ப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அறிவிற்சிறந்த குழந்தையாகவும் வளர்க்க வேண்டும்.

அறிவாளியாக இருப்பதுடன் பண்பாளனாகவும் இருக்க வேண்டும்.

கோபம், இரக்கம், பணிவு, உரையாடல், இவற்றை இடம் தெரிந்து, எதிரே இருப்பவர்கள் மனம் புரிந்து, தகுந்த நேரத்தில், சரியான அளவு இந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

எல்லா விஷயங்களையும் கசடறக்கற்று தேர்ந்தாலும் அதை பிறர்க்கு 'வழங்குதல்', (presentation) புரியும்படி விளக்குதல் என்பது எல்லாருக்கும் அமைவதில்லை.

கல்வியினால் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்வதை விடப் பணத்தை, புகழை பாராட்டைப்





அம்மாவும் மகளுமாகப் போய் விட்டு வந்த ஒரு நிகழ்ச்சி. உங்கள் குட்டி மகள் அது பற்றிச் சொல்கிறாளா? தவறிருந்தாலும் பிறகு குறுக் கிடலாம். அப்போது கவனிப்பதன் மூலம் அவளது ஞாபக சக்தி, கிரகிக்கும் திறன், விவரிக்கும் ஆற்றல் போன்றவைப் பற்றி கண்டுணர்ந்து சரி செய்து கொள்ளலாம்.

— பழ. சீனிவாசன்

பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கம் இன்று தலை தூக்கி நிற்பதால், கல்வி கற்றும் கூட பண்பற்றவர்களும், முரட்டுத்தன மிக்கவர்களும், ஏமாற்றுபவர்களும், பெருகி வருகிறார்கள் என்பது இன்றைக்கு மிகப் பெரிய சாபக் கேடு என்பது நிஜம்.

இதனால்தான் பற்பல பட்டங்களைப் பெற்றவர் தனது மனைவியை பலபேர் முன்னிலையில் ஏசுவதும், அடிப்பதும், வலியச் சண்டைக்குப் போவதும், பொது இடங்களில் இறுமாப்புடன் நடந்து கொள்வதும் பெருந்தவறு என்றே நினைப்பதில்லை. ஒருவர் கற்ற கல்வியானது அவரை அறிவுடையவராக மட்டும் மாற்றினால் பயனில்லை. மனிதப் பண்பு, பணிவு, அடக்கம், பிறர்க்கு உதவுவது, உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது ஆகிய நற்பண்புகளையும் கல்விக் கூடங்களில், வளர்க்க வேண்டும்.

பெற்றவர்களின் அதிகப்படியான பாசமும், அதிகப்படியான கண்டிப்பும், பெரிய அதிகாரிகளின் குழந்தைகளுக்கு அதிகாரத்தின் துணையும் அளவுக்கு அதிகமாகக் கிடைப்பதாலேயே சில இளைஞர்களின் செயல்கள், பண்பற்ற செயல்களாக இருப்பதை நாளேடுகளில் நாம் படிக்கிறோம்.

சரி! அறிவு, பண்பு, நல்ல குணங்களுடன குழந்தை பிறப்பதற்கு என்ன வழி? மருத்துவ இயல் சார்ந்த விஞ்ஞானம் 'மரபு அணு' என்கிறது. அப்படியானால் பெற்றோர்களுடைய குணமே அமையாத பிள்ளைகள் உருவாவது எப்படி? மனித இனத்தை நவக்ரக ஆளுகைக்குள் அடக்கிய ஜோதிடம் இதற்கு உதவுமா?

'மனு' என்ற மாபெரும் அறிஞர் ஒருவர் 'மனுதர்மம்' என்ற நூலில் சில வழிகளைக் கூறியிருக்கிறார். இதைப் பின்பற்றி நடந்தால் அறிவுள்ள நன் மக்கட் பேறு கிடைக்கும் என்கிறார்.

இது இக்கால வாழ்க்கை அமைப்புக்கு ஒத்து வருமா என்பது சந்தேகந்தான். ஆனால் வாழ்ந்து மறைந்த அறிஞர்களை, மேதைகளை, சிந்தனையாளர்களை, கலைஞர்களைப் பற்றி யோசிக்கையில் இவர்களுடைய பெற்றோர்கள் அக்காலத்தில் இம்முறையைப் பின் பற்றியிருப்பார்களோ என்று நினைக்க வைக்கிறது.

ஒரு பெண் மாதவிலக்கான முதல் நான்கு நாட்களும் பின் 11வது 13வது நாளும் இல் வாழ்க்கைக்கு விலக்கான நாட்கள். மீதி பத்து நாட்கள் (அதாவது 16 நாட்கள் பருவ நாட்கள் என்பதால்) கணவன் மனைவி இல் வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற நாட்களாகும். இப்போது சில திதிகள், கிழமைகள், நட்சத்திரங்கள் ஆகியவை மிகச் சிறப்பானவை எனப்படுவதால் அவைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

நன்மை தரும் கிழமைகள் : திங்கள், புதன், வியாழன், வெள்ளி.

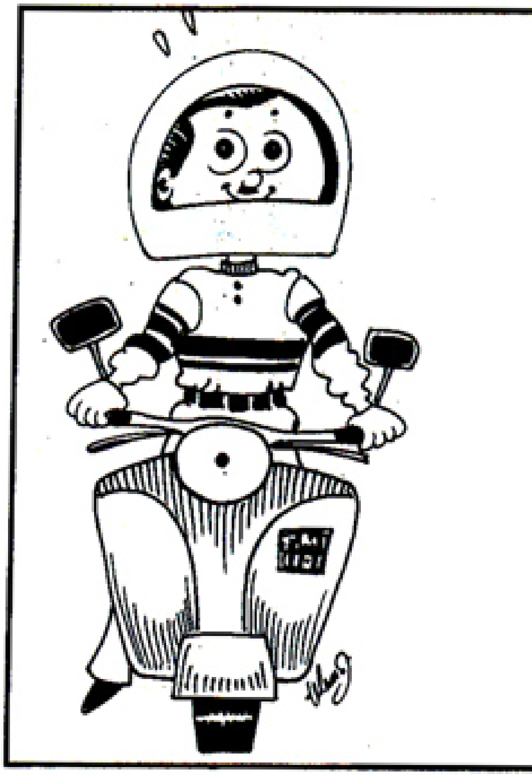
சிறப்பான நட்சத்திரங்கள் : ரோஹிணி, உத்திரம், ஹஸ்தம், சுவாதி, அனுஷம், மூலம், உத்திராடம், திருவோணம், சதயம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சிறப்பான திதிகள் : த்விதியை, த்ருதியை, பஞ்சமி, ஸப்தமி, நவமி, தசமி, துவாதசி.

மோசமான நாட்கள் : அமாவாசை, பௌர்ணமி, மாதப் பிறப்பு, வருடப் பிறப்பு, விரதமிருக்கும் தினம், அதற்கு முன் தினம், மறு தினம், பகல் நேரம் ஆகிய இந்நாட்களில் கூடிய தம்பதிக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் கெட்டவர்களாகவும், முரடர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

மனித இனம் தவிர மற்ற உயிரினங்கள் யாவும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில்தான் இன வேட்கை அடைகின்றன. ஆனால் மனித இனம் கட்டுப்பாடில்லாத உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகிற நிலையில் சிறப்பான காலம் என்பதைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்படுவதில்லை. இனி வரும் காலங்களிலாவது விருப்பமுள்ள கணவன் - மனைவி ஒற்றுமையுடன் இம் முறையைக் கடைப்பிடித்து நன் மக்கட் பேறு அடையலாம்.

— மானஸா



இவர்கள் உயிர்களைத் காப்பாற்றலாம்!

'விபத்து'! இது வேறு ஊரில் நடந்ததாக செய்தித்தாளில் படிக்கும்போது அது செய்தியாக மட்டும் நம்மை பாதிக் கிறது. நம் ஊரில் அடுத்த தெருவில் என்றால் கூடுதல் ஆர்வம் மேலிடுகிறது. நமக்கு நெருங்கியவர்கள் என்றால் கவலையும், பயமும், வேதனையும் மனதை ஆக்ரமித்து உடல் தளர்ந்து போகிறது.

சாலை விபத்துக்கள் என்பது இன்றைய வாகனப் பெருக்கங்களாலும், கவனமின்றி ஓட்டுவதாலும், அவசரப் போக்கினாலும், அலட்சியமான உணர்வா லும், சாலையின் போக்குவரத்து விதிகளை மீறுவதா லும், ஏற்படுகிற அவலமான ஒரு நிகழ்ச்சி.

அடிபட்டுக் கிடப்பவர்களைச் சுற்றி நின்று வேடிக்கை பார்க்கும் கூட்டத்திற்கு, இது ஒரு 'பொழுது போக்கு' நிகழ்ச்சியாகி விடுகிறது.

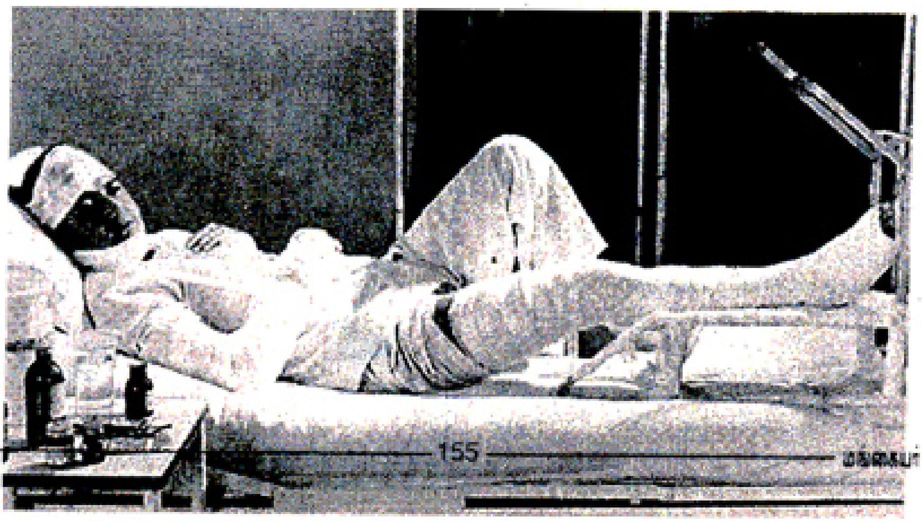
ஆனால் விபத்து நடந்த இடத்தில் விழுந்து கிடக் கும் மனித உயிர்க்கு ஒவ்வொரு வினாடியும் உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு குறைகிறது என்ற நினைப்பு யாருக்குமே இல்லாதிருப்பது கசப்பான உண்மை.

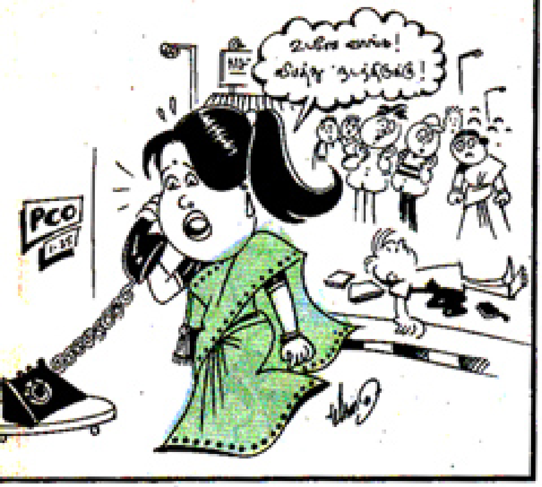
விபத்தின் காரணமாக மயக்கமுற்று இருக்கும் நபரை 'ஏதோ உதவுகிறேன்' என்ற பெயரில் முரட்டுத் தனமாக அள்ளி ஆட்டோரிக்ஷாவில் ஏற்றி அடுத் துள்ள மருத்துவமனையில் அவசரப் பிரிவில் சேர்த்து விடுகிறார்கள். இந்த உதவியால் பலருக்கு உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு இருந்தாலும், விபத்துக்கு உட் பட்டவர்களை கையாளும் முறைகளே விபரீத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

விபத்தின் பரிமாணம் என்ன? எங்கு அடிபட்டுள் ளது? ரத்த இழப்பைத் தடுப்பது எப்படி? என்று அறியாத பொது மக்கள், உதவி என்ற பெயரில் நிலைமை மோசமாகி விடக் காரணமாகி விடுகிறார்கள்.

பெரும்பாலான விபத்துகளில் தலை, பின்தலை, முதுகெலும்பு, தோள்பட்டைகள், இடுப்பு, தொடைப் பகுதிகள், முழங்கால் மூட்டுகள், ஆகியவைகள் மோச மாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது, அந்த அடிபட்ட பகுதிகளை ஆடாமல், அசையாமல் இருக்க வைத்து, மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

அடிபட்டவுடன், ஒரு மணி நேரத்திற்குள்ளாக நல்ல மருத்துவ உதவி அளிக்கப்படா விட்டால், அடி





பட்டவரின் உயிருக்கு மருத்துவர் உத்திரவாதம் தர இயலாது. சென்னை நகரில் இதற்காகவே T.T.C. (Trauma Care Consortium) என்ற அமைப்பு இருக்கிறது. இந்த அமைப்பில் நன்றாகப் பயிற்சி பெற்ற உதவியாளர்கள், உள்ளனர். அவசரத் தேவைக்காக வரும் 'ஆம்புலன்ஸ்' வண்டியுடன் இவர்கள் விபத்து நடந்த இடத்திற்கு விரைந்து வந்து அடிபட்டுக் கிடப்பவரை ஸர்வ ஜாக்ரதையாகத் தூக்கி ஆம்புலன்ஸில் ஏற்றி மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்வார்கள்.

தங்களுக்குத் தொலைபேசி மூலம் தகவல் கிடைத்தவுடன் எப்பொழுதும் தயார் நிலையில் இருக்கும் இந்தப் பயிற்சியாளர்கள் விரைந்து வருகின்றனர். இந்த உதவியை பொது மக்கள் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

இன்று பெண்களும் பெருமளவில் வாகனங்களை ஓட்டுகின்றனர். சாலை விபத்துகளைக் கண்டும் காணாதது போல் செல்வது மனிதாபிமானம் அற்ற செயல். விபத்தில் அடிபட்டிருப்பரைக் கண்டதும், விரைந்து தொலைபேசி இருக்கும் இடத்தை அடைந்து, கீழே குறிப்பிட்டுள்ள முக்கியமான எண்களுக்குத் தகவல் தர வேண்டும்.

எண் : 102, 8230700 (T.T.C.)

8264630 (St. John Ambulance)

4847802 (Mars-Miot Accident Rescue Services)

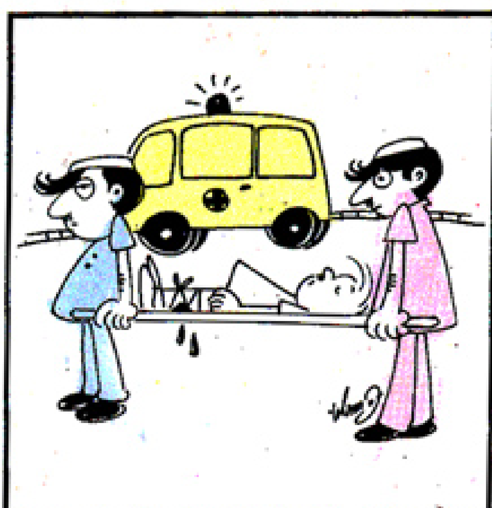
இது போல் சரியான நேரத்தில் மருத்துவ உதவி பெறும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி மனித உயிரைக் காப்பது பாராட்டுக்குரிய, மனநிறைவான உதவியல்லவா? விபத்தினால் ரத்த இழப்பு நேர்ந்திருந்தாலும், அவசரமாக அறுவைச் சிகிச்சை தேவையான இருந்தாலும், அடிபட்டவர்களை உடனே கவனிப்பதற்கு மருத்துவர்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும்.

வந்தபின் கவலைப் படுவதைவிட வருமுன் காத்துக் கொள்வது விவேகமான செயல்.

டூ-வீலரை ஓட்டுகின்ற ஆண்களும், பெண்களும் சில விதிமுறைகளைக் கட்டாயம் தினமும் மனதில் இருத்திப் பின்பற்ற வேண்டும். அவசர உலகில் 'வாகனம்' ஒரு அத்தியாவசிய தேவையாகி விட்டது. இதைக் கையாளுவதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

- வாகனங்களை ஓய்வு நாட்களில் நன்கு துடைத்து எல்லா பாகங்களும் வேலை செய்கின்றதா என்பதை சோதித்துச் சரி செய்ய வேண்டும்.
- அலுவலகம் செல்பவர்கள் வேகமாகச் சென்றடைவதை விட்டுச் சற்று முன்னதாகப் புறப்பட்டு நிதானமாகச் செல்ல வேண்டும்.
- புறப்படும்போது யாருடனும் வாக்குவாதம், தகராறு செய்யாமல் அமைதியாகப் புறப்பட வேண்டும்.
- பிலியனில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் பேசாமல் அமர்ந்து வர வேண்டும்.
- முன்னால் செல்லும் வண்டிகளை முந்துவது தான் என் குறிக்கோள் என்று பறக்கக் கூடாது.
- தெரிந்தவர்கள் எதிர்பட்டால், இலேசாகத் தலையசைத்தால் போதும். கையை ஆட்ட வேண்டியதில்லை.
- பின்னால் அமர்ந்திருப்பவர்கள் அடிக்கடி தன் நிலையை மாற்றி மாற்றி அமரக் கூடாது.
- உங்கள் ரத்தப் பிரிவு, வீட்டு முகவரி, தொலைபேசி எண்., ஆகியவற்றை திருத்தமாக எழுதி ப்ளாஸ்டிக் உறையில் இட்டு உடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- சிறு விபத்து என்றாலும் உடனே எழுந்திருக்க முயற்சிக்காமல் சிறிது நேரம் பொறுத்து, உடலில் எந்த பாகத்தில் வலி என்று தீர்மானித்துக் கொண்ட பின் மெதுவாக எழுந்திருக்க வேண்டும்.
- தலையில் அடிபடுவதைத் தவிர்க்க கவசம் அணிவது நல்லது. பெண்கள் உடைகளை பறக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் கண் முன் உயிருக்குப் போராடும் மனிதர் ஒரு குடும்பத்தலைவராகவோ, பெற்றோரைக் காப்பாற்றும் மகனாகவோ, இளம் மனைவியின் அன்புக் கணவனாகவோ, அறிவிற் சிறந்த பொறியியல் நிபுணராகவோ, ஏன் பல உயிர்களைக் காப்பாற்றும் மருத்துவராகக் கூட இருக்கலாம். எனவே கண்டவுடன் உங்களால் முடிந்த அளவு தகவல் தெரிவித்து ஆம்புலன்ஸை வரவழைக்க உதவுங்கள்.

— விஜயா





* எஸ். பட்டம்மா

இம்மாத இல்லத்தரசி



* ஆர். அபர்ணா

பொருள் :
நார்ச்சத்து உணவுகள்

முதல் பரிசு

ஃபைபர் டோக்ளா & சிப்ஸ்

அயல் நாட்டு உணவு வகைகளை நமக்கேற்றபடி மாற்றி சமைப்பதுதான் ஃப்யூஷன் குக்கிங் என்றில்லை. பிற பிரிவினரின் சமையல்களை சூழ்நிலைக் கேற்றவாறு சற்று மாறுதலாக பக்குவப் படுத்துவது கூட ஒரு வகை ஃப்யூஷன் குக்கிங்தான்! அந்த விதத்தில் இது முழுக்க முழுக்க கிராமத்து சங்கதிதான்! அது சரி டோக்ளாவுக்கும் சிப்ஸுக்கும் என்ன காம்பினேஷன்? சிப்ஸில் நார்ச்சத்து உண்டா? அது செய்யும் முறையிலும், உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களையும் பொறுத்தது!



• ஆர். கௌரி

ஃபைபர் டோக்ளா

தேவையான பொருட்கள் :

சுத்தம் செய்த கேழ்வரகு - 1 கப்

புதிய வாழைத் தண்டு - ½ அடி நீளம்

பச்சை நிலக் கடலை பருப்பு - 1 கை பிடி

முற்றாத சோளக் கதிரில் உதிர்த்த மணிகள் - 1 கை பிடி

தேங்காய்த் துருவல் - 2 கை பிடி

தயிர் - 1 கரண்டி

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு - ருசிக்கேற்ப

மஞ்சள் தூள், சீனி, சமையல் சோடா - தேவைக்கேற்ப

வெறும் வாணலியில் பொரித்த பொடித்த கறுப்பு என் - 1 மேசைக் கரண்டி

தாளிக்க, தேவையான எண்ணெய், 1டீஸ்பூன் கடுகு/கறிவேப்பிலை

செய்முறை :

கேழ்வரகை (ராகி) ஒரு நாள் முன்னதாகவே ஊற வைத்து முளைக்கட்டிக் கொள்க.

இப்போது பச்சை வேர்க் கடலை சீசன், மேல் ஓடுகளை நீக்கி விட்டு பருப்பை முழுசாக (அதன் மெல்லிய தோலியுடன்) உரித்து வைத்துக் கொள்க.

முற்றாத இளம் சோளக் கொண்டைகளிலிருந்த மணிகளை உதிர்த்து வைத்துக் கொள்க.

வாழைத்தண்டை கூட்டுக்கு நறுக்குவது போல மோர் கலந்த தண்ணீரில் நறுக்கிப் போட்டு, பின் ஒட்டப் பிழிந்து தயிர், மஞ்சள் பொடி, உப்பு போட்டு, பிசிறி வைத்துக் கொள்க.

இனி:

முளைக்கட்டிய கேழ்வரகு, பிசிறிய வாழைத் தண்டு, தேங்காய்த் துருவல் யாவற்றையும் மிக நைஸாக இட்லி மாவு பதத்துக்கு அரைத்து, சீனி, (போதாவிட்டால் மேலும் சிறிது உப்பு) சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற விடவும். பின் சோடா மாவு சேர்த்து, முட்டை அடிப்பது போல, நன்கு அடித்துக் கலக்கவும்.

ஒரு தட்டில் சதும்ப எண்ணெய் தடவி, நிலக்கடலைப் பருப்புகளைப் பரவலாக தூவி, மேலே, மாவை விட்டு, அதன் மேல் சோள மணிகளை சமமாகத் தூவவும். இதை, குக்கரிலோ (வெயிட் போடாமல்) அல்லது இட்லி பானையிலோ ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். (குச்சியால் குத்திப் பார்த்தால் மாவு குச்சியில் ஒட்டக் கூடாது) சற்று ஆறியதும் சிறு துண்டுகளாக கத்தியால் கீறிக் கொள்க. டோக்ளா ரெடி!



• ஜவி தியாகராஜன்

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, கடுகு, மிகப் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி தாளித்து கறிவேப்பிலை பொரிந்ததும். ஒரு குழம்புக் கரண்டி ஜலத்தை அதில் விட்டு தள தளவென கொதிக்கும் போது - டோக்ளாக்கள் மேல் பரவலாக விடவும். இதனால் தாளித்ததின் மணம் டோக்ளாகளுக்குள்ளும் ஊடுருவும். டோக்ளர்க்கள் மேலும் மிருதுவாகும்.



• பா. நளினா தேவி

இனி இதற்கு மேலும் சுவை கூட்ட ஒரு எளிய டிப்ஸ்! பச்சைக் காய்கறிகளிலேயே அதிக நார்ச் சத்துள்ளது வெண்டைக்காய் தான்! ஒரு 100 கிராம் வெண்டைக்காயை கழுவிய ஈரம் போக துடைத்துவிட்டு, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கிக் கொண்டு தேவையான உப்பு, மஞ்சள் மிளகாய்ப் பொடிகள் சேர்த்துப் பிசிறி, ஐந்து நிமிடம் கழித்து சிறிது பொட்டுக் கடலை மாவை தூவி குலுக்கினால் உதிர் உதிராக ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் ஆகிவிடும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மொறு மொறுவென பொரித்தெடுக்க வேண்டியது. அவ்வளவே!

பரிமாறும் நிமிடத்தில், எள்ளுப் பொடி தூவிய, டோக்ளாக்களின் மேல் இந்த சிப்ஸையும் தூவிக் கொடுத்தால் soft & crisp வித்தியாசமான கலவையாக, அத்தனையும் நார்ச்சத்துள்ள உணவு! இத்துடன் கடச்கட ஒரு கப்புக்குக் காப்பியும் கொடுத்தால் - குளிர் காலத்தில் என்ன ஒரு ஆரோக்கியமான திருப்தியான, மிக வித்தியாசமான, எளிமையான டிபன்!

- எஸ். பட்டம்மா, ஸ்ரீரங்கம்.

சீஸன் இல்லாத காலங்களில் :

பச்சை வேர்க்கடலை பருப்புக்குப் பதிலாக சாதா வேர்க்கடலைப் பருப்புகளையே ஊற வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம். அதே போல –

சோளக் கொண்டைக்கு பதில், பச்சை பட்டாணி அல்லது முளைகட்டிய பயறுவகை களை உபயோகப்படுத்தலாம்.

பீன்ஸ், காரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றைத் துருவித் தூவியும் மேலும் நார்ச்சத்து சேர்க்க லாம்.

இரண்டாம் பரிசு

ஓட்மீல் சாட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஓட்ஸ் – 2 கப்

உ. கிழங்கு – 2 (வேக வைத்தது)

காய்ந்த பட்டாணி – 2 கப் (முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து வேக வைக்கவும்)

வாழைத்தண்டு – 1 கப் (மெலிதாக நறுக்கியது)

பெரிய வெங்காயம் – 1 (மெலிதாக நறுக்கியது)

சாட் மசாலா – 2 டீஸ்பூன்

நறுக்கிய கொத்தமல்லி – ஒரு கைப்பிடி

மிளகாய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்

உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை :

கொதிக்கும் நீரை ஓட்ஸ் மூழ்கும் வரை விட்டு 10 நிமிடம் பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வும். (தண்ணீர் அதிகம் கூடாது) ஹாட்பேக்கில் வைத்தால் மிகவும் நல்லது. 10 நிமிடம் கழித்துத் திறந்தால் ஓட்ஸ் பூ போல மலர்ந்து வெந்திருக் கும். ஓட்ஸ் ஒன்றொடு ஒன்று ஒட்டாமல் இருக்க வேண்டும்.

பின் ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் வேக வைத்து தோல் உரித்த உருளை கிழங்கை உதிர்க்கவும். வேக வைத்த பட்டாணி, வாழைத் தண்டு, வெங்காயம், மி. பொடி, உப்பு, சாட் மசாலா ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும்.

பிறகு ஓட்ஸைப் போட்டு லேசாக, மிகவும் அழுத்தாமல் கலக்கவும். பரிமாறும் பொழுது கொ.மல்லி தூவி பரிமாறவும்.

பின்குறிப்பு : புளிப்புச் சுவை வேண்டுபவர் கள் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பட்டாணிக்குப் பதில் சோயா பீன்ஸ் சேர்க்கலாம்.

ஓட்ஸ், பட்டாணி, வா. தண்டு. மூன்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்தவை.

ஓட்மீல் கஸ்டர்ட்

தேவையான பொருட்கள் :
ஓட்ஸ் - 1 கப்
பால் - 1 கப்
ஆப்பிள் - 1, ஆரஞ்சு - 1, பேரிக்காய் மாதுளை முத்து - 1 கப், வாழைப் பழம் (இவை அனைத்தையும் தோல் நீக்கியோ அல்லது நீக்காமலோ, அவரவர் விரும்பும்படி துண்டாக்கவும்.)
ஃபுட் கலர் - மஞ்சள்
சர்க்கரை பொடி - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
தேன் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
சோள மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
செய்முறை :

ஓட்ஸை பாலும் ஒரு கப் தண்ணீரும் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கொதி வரும் சமயம், சோள மாவு, மஞ்சள் வண்ணம் ஒரு சிட்டிகை, இரண்டையும் நீரில் கரைத்து ஊற்றவும். ஓட்ஸ் கெட்டியானவுடன் அடுப்பை அணைக்கவும். ஆறிய பிறகு சர்க்கரைப் பொடி, தேன் கலந்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இப்பொழுது கஸ்டர்ட் தயார். பழங்களை அத்துடன் கலக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் ஒரு மணி நேரம் வைத்துப் பின் பரிமாறவும். இதில் சேர்த்திருக்கும் பழங்களும், ஓட்ஸும் நார்ச்சத்து மிகுந்தவை.

– ஆர். அபர்ணா, எர்ணாகுளம்.

வடை தட்டும் போது எண்ணெய் புகை வர காயக் கூடாது. அப்படிக் காய்ந்தால் வடை போட்டவுடன் பிரவுனாகி உள்ளே வேகாமல் கருப்பாகி விடும். எனவே எண்ணெய் மிதமாக காய்ந்தவுடன் வடையைத் தட்டிப் போட்டு பொன்னிறமாக எடுத்தால் கரகரப்பாக நன்றாக இருக்கும்.
– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



மூன்றாம் பரிசு

அருஞ்சுவைப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :
கொத்தமல்லி விதை (தனியா) - ½ ஆழாக்கு
கண்டைக்காய் வற்றல் - 1 மேசைக் கரண்டி
கடலைப் பருப்பு - 2 மேசைக் கரண்டி
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 2 மேசைக் கரண்டி
வெள்ளை எள் - 1 டீஸ்பூன்
மிளகு - 10
மிளகாய் வற்றல் - 10 (இரண்டும் தேவைக்கேற்ப)
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
புளி - சிறிது (நெல்லிக்காய் அளவு)
கருவேப்பிலை - 1 கைப்பிடி
பெருங்காயம் - சிறு துண்டு
பிரண்டை - சிறு துண்டு
சமையல் எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
சுக்குப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
செய்முறை :

தனியா, பருப்பு வகைகள், எள் முதலியவற்றைப் புடைத்து, கல்நீக்கவும். கருவேப்பிலை, பிரண்டை ஆகியவற்றை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்யவும்.

வெறும் வாணலியை நிதானமாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து, எள்ளைப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். பருப்பு வகைகளைத் தனித்தனியே பொன்னிறத்தில் வறுத்தெடுக்கவும். தனியாவுடன் மிளகாய் வற்றல், (சிறு சிறு துண்டுகளாகப் பிய்த்துப் போட்ட) புளி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மல்லி மணம் வரும் வரை நன்கு வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பெருங்காயத்தைத் தூளாக்கிப் பொரித்து எடுக்கவும். மிளகை லேசாக வெதுப்பி எடுக்கவும். கண்டை வற்றலை, நன்கு கறுப்பாக (பழம் போல்) ஆகும் வரை புரட்டிப் புரட்டி வறுத்து எடுக்கவும். (உள்ளே பச்சையாக வறுபடாமல் இருப்பின் மிகவும் கசக்கும்.) சிறு சிறு துண்டுகளாக்கிய பிரண்டையைச் சிறிது எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். அந்த எண்ணெயை வடித்து விட்டு, வாணலியில் கருவேப்பிலையை ஈரம் போக, வறுத்து எடுக்கவும்.

பிறகு எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து சிறிது கரகரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். சுக்குப் பொடி சேர்க்கவும். பிடித்தால் நைசாகவும் அரைக்கலாம்).

இந்தப் பொடி பித்தம், அஜீர்ணம், வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவை இருக்கும்போது சாதத்தில் போட்டு நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட வாய்க்குச் சுவையாகவும்,

TEACHERS WANTED

(LADIES ONLY)

QUALIFICATION	SCALE OF PAY (CONSOLIDATED)
1. Trained Post Graduates in Physics, Chemistry and Mathematics 2. Graduates in Computer Science	* Ranging from Rs. 2,000/- to Rs. 3,000/- p.m.

- In consideration with experience, efficiency and fluency in English, Graduates and post-graduates will be paid betwen Rs. 2000/- & Rs. 3000/- per month.
- Lodging free
- Boarding free
- 12% P.F. contribution
- Confirmation after probation period
- The staff should stay in Gurukula Hostel
- Apply with xerox copies of marklists and certificates (from SSLC to Collegiate studies)
- Tailoring Teacher — T.T.C. Rs. 1,000/- p.m.

(கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களும் விதவைகளும் தங்கள் வாழ்க்கையை பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொள்ள ஓர் பாதுகாப்பான இடம்)

Apply to :

Yatheeswari Ramakrishna Priya Amba,
Sri Ramakrishna Vidyalaya Gurukulam,
(Mat. Hr. Sec. School)
New Edaikkal, Ulundurpet, Villupuram District.
Tamilnadu - 606 107. Phone : 04149 - 22432



RPG
HMV
Classic Revival
ORIGINAL SONGS, DIGITALLY RE-MASTERED.
அதே இனிய குரலில்... புதிய வடிவில்
(16 ட்ராக் ஸ்டீரியோ ஃபோனிக்
டிஜிட்டல் இசையில்)
ரக்ஷ ரக்ஷ ஜகன்மாதா
அம்மன் பாடல்கள்
முத்துமாரி
மாரியம்மன் பாடல்கள்
தாயே கருமாரி
மாரியம்மன் பாடல்கள்
P. சுசீலா
L.R. ஈஸ்வரி
அனைத்து கேசட் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

ருசியாகவும் இருக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

பின்குறிப்பு : பீர்க்கங்காய் கிடைக்கும் காலங்களில் அதைச் சுத்தம் செய்து துண்டுக ளாக்கி லேசாக வதக்கி, அத்துடன் இஞ்சியை யும் சேர்த்து அரைத்து மேற்கூறிய பொடியுடன் அவ்வப்போது (பிடித்தவர்கள்) பயன்படுத்த லாம்.

– ஆர். கௌரி, லால்குடி.

யாகத் தட்டி (நன்றாகத் தட்ட வரும்) பொன் னிறமானதும் எடுத்து அடுக்கி வைக்கவும். சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் பயன் படுத்தலாம். மாலை நேர டிபனாகவும் பயன் படுத்தலாம். மொறு மொறுவென்று சுவையாக இருக்கும். கோதுமை, கோஸ் இரண்டுமே நார்ச் சத்து நிரம்பியவை.

– ஜவி தியாகராஜன், செங்கல்பட்டு.

நான்காம் பரிசு

கோதுமை – கோஸ் வடை

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு – ¼ கிலோ
கோஸ் – ¼ கிலோ
வெங்காயம் – 2
வெள்ளைப் பூண்டு – 6 பல்
இஞ்சி – சிறிய துண்டு
மிளகாய்த் தூள் – 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் – ¼ தேக்கரண்டி
உப்புத் தூள் – தேவைக்கேற்ப
ரீபைண்ட் ஆயில் – 200 கிராம்

செய்முறை :

கோஸை துருவிக் கொள்ளவும். அல்லது மிகச் சிறியதாக வெட்டிக் கொள்ளவும். வெங் காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, இஞ்சியையும் மிகச் சிறியதாக வெட்டி அதனுடன் சேர்க்கவும். இப் போது கோதுமை மாவு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்புச் சேர்த்து அத்தனையை யும் வடை பக்குவத்தில் தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் வடை

ஐந்தாம் பரிசு

ஃப்ரூட் கேசரி

தேவையான பொருட்கள் :

சம்பா கோதுமை ரவை – 1 கப்
சீனி – ½ கப்
பைனாப்பிள் துண்டுகள் – ½ கப்
ஏலக்காய் – 2
நெய் – 2 டீஸ்பூன்
முந்திரி – 5
நீர் – 2 கப்

செய்முறை :

கோதுமை ரவையை வாசனை வரும் வரை வறுத்து இரண்டு கப் நீர் சேர்த்து குக்கரில் வேக வைக்கவும். ஒரு அடிகனமான பாத் திரத்தில் வெந்த கோதுமை ரவை, சீனி சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். சீனி கரைந்ததும் பைனாப்பிள் துண்டுகளைச் சேர்த்து நெய் விட்டுக் கிளறவும். ஒன்று சேர்ந்து சுருண்டு வரும்போது ஏலக்காய்த் தூள் தூவி இறக்கவும். முந்திரியால் அலங்கரிக்கவும்.

சம்பா கோதுமை ரவையும், பைனாப்பிளும் நார்ச்சத்து நிறைந்தவை. இந்த ஸ்வீட்டிற்கு அதிகம் நெய்யும் தேவையில்லை.

– பா. தனிஷா தேவி, திண்டுக்கல்.



மோர்க் குழம்பிற்கு வறுத்து அரைக்க முடியா விட்டால், பச்சை மோர்க் குழம்பு செய்யலாம். மோரில் உப்பு போட்டு பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேங்காய் இதோடு சீரகத்தை சேர்த்து அரைத்துக் கலந்து கடுகு தாளித்து விட்டால் பச்சை மோர்க் குழம்பு ரெடி. அடுப்பில் ஏற்றிக் கொதிக்க வைக்கவே வேண்டாம். மாறுதலான சுவையுடன் ருசியாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

கடந்த காலத்தை மதிப்போம் - எதிர்காலத்தைக் கற்பனை செய்வோம்!

தீபாவளிக்கு மூன்று வாரங்கள் முன்கூட்டியே இந்த வருடம் சென்னைக்கு வந்தாகி விட்டது. ம.மலர் ஆசிரியை மஞ்சுளா ரமேஷ் என்னிடம் பேசும்போது, "வருகிற மில்லினியத்தில் இன்னும் முன்னேற்றம் ஏற்பட அமெரிக்காவில் என்ன ஏற்பாடுகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன?" என்று கேட்டது என்னை யோசிக்க வைத்தது.

ஓரளவு நாம் அனைவருமே ஊர் விஷயம் அறிந்து கொள்வது இந்நாளில் தினசரி, ரேடியோ, டெலிவிஷன், மற்றும் வாய் மொழி மூலம் தானே! அந்த விதத்தில் ஆர்பாட்டம் ஒன்றும் அதிகமில்லை அமெரிக்காவில். (இன்டர்நெட்டை மறக்கவில்லை!)

உண்மையாகச் சொல்லபோனால் அமெரிக்க நேவல் ஆப்ஸர்வேடரி - அந்நாட்டின் Official time keeper படி ஜனவரி 1, 2001-ம் வருடம்தான் நிஜமாகவே இரண்டாவது முடிந்து மூன்றாவது மில்லினியம் ஆரம்பிக்கிறது. ரோமில் கி.மு. 526ம் வருடம் தயாரிக்கப்பட்ட காலண்டரின்படி, ஜீரோவில் ஆரம்பிக்காமல் ஒன்றாம் எண்ணில்தான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதனால் கணக்குப்படி டிசம்பர் 31, 2000த்தில் முடிந்து ஜனவரி 1, 2001-ல் தான் உண்மையான மில்லினியம் ஆரம்பிக்கிறது.

இருந்தாலும் டிசம்பர் 1999 ஜனவரி 2000த்தில் கொண்டாட்டம் இல்லாதிருக்குமா? உதாரணத்திற்கு உலக பிரசித்தி பெற்ற லாஸ்வேகாஸ் என்ற சூதாட்ட நகரத்தில் அந்த சமயத்தில் ஹோட்டல்களில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு அறைக்கு மூவாயிரம் டாலர் வாடகையாம். பார்பரா ஸ்ட்ரைசன்ட், ரிக்கி மார்ட்டின் போன்ற பிரபலங்களின் கச்சேரிகள் அப்போது இருக்கும் என்று காதில் விழுகிறது.

ஒன்றாம் தேதியன்று விமானத்தில் ஏறாதீர்கள், பேங்கில் கணக்கு வழக்கில் தவறு நடக்கலாம். கம்ப்யூட்டர்கள் இரண்டாயிரத்திற்கு - Y2K-க்கு ஏற்றபடி ப்ரோக்ராம் பண்ணப்படவில்லை. அதனால் கம்ப்யூட்டர்கள் உபயோகிக்கப்படும் எல்லா வியாபாரங்களிலும் தவறு ஏற்படலாம் என்று சொல்கிறார்கள்.

சரி! கொண்டாட்டம், கணிப்புகள் ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும். ஆசிரியை கேட்டது மாதிரி Y2K-ல் இன்னும் முன்னேற்றத்திற்கு அமெரிக்காவில் என்ன செய்யப் போகிறார்கள்? இந்த கேள்விக்குப் பதிலை கண்டு பிடிப்பதே விஞ்ஞான வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய ஏற்றம்தான்.

பத்திரிகையாளர் திரு. மாலனிடம் "இன்டர்நெட்டில் சர்ஃப் பண்ணி எனக்குக் கொஞ்சம் விஷயம் சொல்லுங்களேன்" என்று கேட்டுக் கொண்டேன். அன்று மாலையே ஒரு கத்தை காகிதங்களை எனக்கு அனுப்பி விட்டார்.

அவற்றிலிருந்து சில துளிகள் -

அமெரிக்க ஜனாதிபதி பில் க்ளின்டன் ஒரு அறிக்கை விடுத்திருக்கிறார் - தன்னுடைய கையெழுத்துடன்.

"நண்பர்களே - மனித சரித்திரத்தில் நாம் ஒரு அபூர்வமான இடத்தில் இருக்கிறோம். ஒரு நூற்றாண்டின் இறுதியில், புதிய மிலினியத்தின்



ஆரம்பத்தில்! அதை நோக்கிய பயணத்தில் நம்பிக்கை, கற்பனை, தைரியம் எல்லாம் தேவை. முதல் பெண்மணியும் (ஹிலரி க்ளிண்டன்) நானுமாக சேர்ந்து, ''வெள்ளை மாளிகை மில்லெனியம் கௌன்சில்'' ஒன்று ஆரம்பித்திருக்கிறோம்.

'கடந்த காலத்தை மதிப்போம் - எதிர்காலத்தைக் கற்பனை செய்வோம்' என்பதுதான் அதனுடைய கருத்து. இந்த நாட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கம்யூனிடியும் சரித்திரப் புகழ் பெற்ற இடங்களையும், தொன்மையான கலைப் பொருட்களையும் இன்று நமக்காகக் கொடுத்திருக்கின்றன. இதைத் தொடர்ந்து இன்னும் ஒவ்வொரு டவுனும், கிராமமும், நகரமும் இந்நாடும் என்ன செய்யப் போகிறது என்பதை எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள். உங்கள் அபிப்ராயங்களைச் செயல்படுத்துவோம். ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர் உதாரணமாகக் கற்போம். பலப் பல தலைமுறைகளாக அமெரிக்காவின் பெருமைக்குரிய கடந்த காலம் தனி அமெரிக்கனால், குடும்பங்களால், சமூகங்களால் வடிவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அபூர்வமான சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி நாமும் இந்த நாட்டின் பிரகாசமான எதிர்காலத்தை நோக்கிப் பயணப்படுவோம்!''



Bill Clinton



முதல் பெண்மணி ஹிலரியும் சும்மா இருக்கவில்லை. அமெரிக்கப் போக்குவரத்து செக்ரட்டரி ஸ்லேட்டர் என்பவருடன் கைக் கோர்த்துக் கொண்டு, "இந்த நாட்டின் தொன்மையான இனங்களை, வெளி நாடுகளிலிருந்து வந்திருக்கும் பல கலாசாரங்களை இணைப்போம்" என்று ஒரு பெரிய பட்டியல் போட்டிருக்கிறார்.

இன்னும் விரிவான விளக்கம் வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் www. millenniumcommunities.org என்ற சைட்டைப் பார்க்கலாம். அல்லது மில்லினியம் என்று தேடினால் நிறைய விஷயங்கள் அகப்படும்.

என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் இந்த நூற்றாண்டின் இறுதியில் நாம் விஞ்ஞான ரீதியாக மிக மிக முன்னேறியிருக்கிறோம். அமெரிக்காவில் லாஸ் ஏஞ்ஜலஸில் இருக்கும் என் கணவருக்கு அசோக் நகரில் இருக்கும் சகோதரி லதா ஈமெயிலில் விஷயம் சொல்லி இரண்டு நிமிடங்களில் பதில் வந்து விடுகிறது. உலகத்தில் எந்த விஷயமானாலும் இன்டர்நெட்டில் 'ஸர்ஃப்' பண்ணினால் அத்தனையும் உங்கள் விரல்களின் முடிவில். உலகம் மிகவும் சுருங்கி விட்டது.

ஆனால் அடுத்த நூற்றாண்டில் வருகிற மில்லெனியத்தில் இந்த ஜகம் என்றும் அழிக்கப்படாமல் ஒவ்வொரு தனி மனிதனுக்கும் உணவு வேண்டும்! லாஸ் ஏஞ்ஜல் வில் இருக்கிற வீடற்ற எண்ணற்ற homeless மனிதர்களையும், திருவல்லிக்கேணி பீச்சுக்குப் போகும் வழியில் பார்க்கும் அழுக்கான மிகவும் இளைத்த குப்பத்து ஏழைகளையும் பார்க்கும்போது இதுதான் என்னுடைய சொந்த பிரார்த்தனையும் ஆசையும்! இதுதான் என் எதிர்கால கற்பனை!

— கீதா பென்னெட்



வாழ்க்கை

'திடுதிப்' என்று அம்மா துணிகளை அடுக்கி வைத்துக் கொள்வது கண்டு திகைத்துப் போனாள் ஸ்வேதா.

"என்னம்மா இது... மறுபடியும் பயணமா?" என்று கேட்டாள்.

"ஆமா..."

"ஏன்?" புரியாமல் விழித்தாள். இப்போதைக்கு மாமா வீட்டில் எந்தவித 'பங்க்ஷனும்' இல்லையே... பின்னே?

பாடம்!

அருணா நந்தினி

"ஏண்டி அப்படி பார்க்கறே... வேணும்னு தான் போறேன். இங்கு உங்க எல்லோர்க்கும் வடிச்சுக் கொட்டி போதும் போதும்னு ஆச்சு... யாராவது ஒரு துரும்பு எடுத்து வைக்கறீங்களா... எல்லாம் நானே அழ வேண்டி இருக்கு. நானும் மனுஷிதானே. அதைவிட உனக்கு என்ன வேலைங்கிறார் உங்கப்பா... இங்கே வேலைக் காரியா இருக்கத்தான் என்னை தாரை வார்த்துக் கொடுத்திருக்கிறார் பார்."

தாயின் அருகில் வந்து அமர்ந்தாள் ஸ்வேதா.

"என்னம்மா இது... யாருக்கு செய்யறே... உன் புருஷனுக்கு.. உன் குழந்தைகளுக்குத் தானே" என்றாள்.

"ஆமாண்டி... நீ பேசமாட்டே... என்னைக் காவது ஒரு வேலை செய்திருக்கியா... எழுந்திருக்கிறதே எட்டு மணிக்கு... அதுவும் கத்தி னால்தான். வாசல்ல கோலம் போடறதிலிருந்து எல்லா எழவும் நானே செய்யணும். உனக்கு எழுந்து பேப்பரை வரிவிடாம படிச்சு முடிச்சுட்டு.. குளிச்சு அலங்காரம் பண்ணிக்கவே நேரம் பத்தாது. உன் கையில் எல்லாம் கொண்டு வந்து தரணும். அவன்... அதுக்கும் மேலே.. அந்த அரைகுறை நிக்கரை..."

"நிக்கர் இல்லேம்மா. பெர்மு... பெர்முடாஸ்..."

"ஏதோ ஒரு எழவு. அதை அப்படியே கழட்டிப் போட்டுவிட்டு எடுத்து வைக்காம தாண்டிப் போறான். அதை எடுத்து வைக்க பின்னால நான் இருக்கணும். குனிஞ்சு எழுந்து என் முதுகு விண்டு போகிறது."

"சரி... என்னை சொல்லியாச்சு.. முகுந்தை சொல்லியாச்சு... அப்பாவை இன்னும் சொல்லலையா...."

"நிறைய இருக்குடி... ஒரு நாளாவது உன்னால முடியலையா ருக்குன்னு கேக்கறாரா... கிடையாது. இதில் அதிகாரம் வேறு தூள் பறக்கும். மூணு நாளா வேலைக்காரி எட்டிப் பார்க்கவில்லை. யாராவது நான் பண்றேன்னு ஒத்தாசைக்கு வந்தீர்களா. இந்த வீட்ல நான் சம்பளம் இல்லாத சமையல்காரி... வேலைக்காரி.. ஆயா... தோட்டி எல்லாமே... ச்சே..."



தினமும் அம்மா புலம்பும் விஷயம்தான். ஆனால் இன்றைக்குக் கொஞ்சம் சூடு அதிகம் தெரிந்தது.

அம்மாவை எப்படி சமாதானப்படுத்துவது என்று யோசித்தாள்.

"சரிம்மா... இன்னிக்கு சீக்கிரமாய் காலேஜி லிருந்து வந்துடறேன். 'நைட்' சமையல் என்னோடது. ஓகே?" என்றாள் மகள்.

"கிழிச்சே. முந்தா நேத்து இப்படித்தான் சொன்னே... வந்தாயா... கடைசியில் முக்கிண்டு முனகிண்டு நானே சமைச்சு வச்சேன். இனி என்னால முடியாதுடீ... ஸ்டிரைக்தான்... இங்கே இருந்தா அய்யோ பாவமேன்னு செய்யத் தோணும். அதுக்குதான் புறப்பட்டுட்டேன். பத்து பதினைந்து நாள் ஹாயாக இருந்துட்டு வர்றேன். அப்பா பாடு... பிள்ளைங்க பாடு..."

சுதர்சன் வந்தார், "என்ன உங்கம்மா புலம்பறா... ஊருக்குப் போறாளாமா..." என்றார்.

"நீங்கதான் அம்மாவை சமாதானப்படுத்

தனும் டாடி."

"போய் வரட்டும் விடும்மா. மாடு மேய்ச்சலுக்கு வெளியே போனாலும் தொழுவத்துக்கு திரும்பித்தானே ஆகணும். நிதானமா வரட்டும்."

'பார்த்தியா உங்க அப்பா பேசறதை' என்பது போல மகளை ஒரு பார்வை பார்த்தாள் ருக்கு. 'ச்சே... இந்த டாடி இப்படித்தான்'. எப்போது எது பேசணும்னு தெரியமா பேசி விடுகிறார். இரண்டு வார்த்தை ஆறுதலா பேசினா அம்மா தணிஞ்சிட மாட்டாளா...

'ருக்கு.. நீதாண்டி இந்த வீட்டுக்கு அச்சாணி மாதிரி. நீயில்லாம எங்களால இருக்க முடியாது.' இந்த மாதிரி எத்தனையோ இல்லையா... அம்மா அதைத்தான் எதிர் பார்க்கிறா.

நான் சொன்னால் அம்மாவுக்கு எடுபடாது. சங்கிலிருந்து வந்தால்தான் தீர்த்தம். டாடி வாயிலிருந்து வரணும்.

அது வராதே.. டாடியோட குணம் அப்படி.. தலையில் தூக்கி வைத்து ஆடவும் மாட்டார். கீழே போட்டு மிதிக்கவும் மாட்டார்.

'இருக்கியா... இரேன்... போறியா.. போ...'ன்னு சொல்ற ரகம்.

இதை உதாசீனம் என்று நினைக்கிறாள் அம்மா. பத்துப் பதினைந்து நாட்கள்! அம்மாடி! எப்படி சமாளிக்கப் போகிறோம்.

போகிறோம் என்ன... போகிறேன்.

நான்தான் ஒண்டியாய் அல்லாடணும். எனக்கென்ன வந்ததுன்னு முகுந்து வெளியே சுற்றிவிட்டு வருவான்.

'நான் என்ன செய்வேன்' என்று அப்பாவும் இருந்து விடுவார்.

கஷ்டப்படுவது நான்தான். அம்மா ஏன் போகணும், மனசினுள் அலுத்துக் கொண்டாள் ஸ்வேதா.

அம்மா ஊருக்குப் போயாச்சு.

அலுப்போடு உட்கார்ந்து கொண்டாள் ஸ்வேதா.

இந்த வீட்டில் மட்டும் இப்படியா... இல்லை எல்லா வீட்டிலும் இதே ராமாயணமா... சலித்துக் கொண்டது மனம்.

திடீர்னு வந்து இறங்கிய மகளைக் கண்டு ஆச்சர்யப்படவில்லை ஜானகி. இது சகஜம்.

இதில் ஜானகிக்கு வருத்தம்தான்...

பேரன், பேத்தி எடுக்கிற வயதாகியும் இப்படி வீட்டை விட்டு வந்து விடுகிறாளே...

அதை வெளிக்காட்டாது 'வா'வென்று வரவேற்றாள். தம்பி கிருஷ்ணனும் அவனது மனைவியும்தான் மகிழ்ந்து போனார்கள்.

மறுபடியுமா? என்று முகம் சுளிக்காமல் சந்தோஷமாய் பேசினார்கள். ருக்குவின் வரவு அவர்களுக்கு சந்தோஷம்தான்.

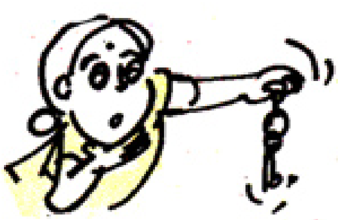
அதற்குக் காரணமும் இருந்தது.

வைதேகியின் தாயாருக்கு உடம்பு சரியில்லையென்று ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்திருக்கிறார்கள். வைதேகி வந்தால் உதவியாய் இருக்கும் என்று போன் வந்ததால் வைதேகிக்கு இருப்புக் கொள்ளவில்லை.

ஆனால் எப்படி விட்டு விட்டுச் செல்ல முடியும். யார் பொறுப்பாய் இங்கு கவனித்துக் கொள்வது. மாமியாருக்கு இழுத்துப் போட்டு செய்யும் தெம்பில்லை. வயது காரணமாய் கண் பார்வை குறைந்து... கையும் காலும் நடுங்கித் தொலைக்கிறது.

கிருஷ்ணனுக்கு அடுப்பு பத்த வைக்கத்தான் தெரியும். அவனைச் சொல்லியும் குத்தமில்லை. வைதேகி என்றைக்கு வீட்டை விட்டு நகர்ந்திருக்கிறாள். அப்படியே ஊருக்குப் போனாலும் சென்று இரண்டு நாள்தான் ஓடி வந்து விடுவாள். அதுவும் கணவனுடன் போய்

கார் சாவியை எங்கே வைத்தோம் என்று அன்றாடம் தேடினால் அது வெறும் மறதிதான். ஆண்டுகள் கணக்கில் பயன்படுத்திய கார் சாவியைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, "இது என்ன? இதை என்ன செய்வது?" என்று வெறித்துப் பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருந்தால் அது அல்ஜிமர் பாதிப்பின் அடையாளம்.



இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தாங்கள் முப்பது ஆண்டுகளாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தெருவுக்கே வந்த பிறகும் தங்கள் வீட்டை அடையாளம் காண முடியாமல் தவிப்பார்கள். நினைவாற்றலின் அடிப்படையையே பாதிக்கும் இந் நிலைதான் அல்ஜிமர். இயல்பான மறதியையும் இதையும் குழப்பி வீண் அச்சம் கொள்ளத் தேவை இல்லை.

— அ. ஷண்முக சுந்தரம்

அவனுடனே திரும்பி விடுவான்.

குழந்தைகள்... சின்னஞ்சிறுசுகள். பெரியவள் தோஷுக்கு வெறும் சாதம் மட்டும் வடிக்க வரும். அவ்வளவுதான். ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கும் அவளை நம்பி அடுக்களையை விட மனம் வரவில்லை.

சின்னவனை தன்னுடன் அழைத்துக் கொண்டு போய் விடுவதால் பாட்டியும் பேத்தியும் மட்டுமே சமாளித்துக் கொள்ள வேண்டி வரும். புளிக்காய்ச்சல் செய்து பிரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டு புறப்படுவாள். இரண்டு நாட்களும் புளியோதரைதான் கெட்டி.

இப்போது விஷயம் வேறு. அரையாண்டு தேர்வு சமயம் என்பதால் குழந்தையை அழைத்துப் போக பள்ளியில் அனுமதி கிடைக்காது. மேலும் பத்து நாட்கள்! குழந்தைக்குப் பாடம் போகும். ஆகையால் வைதேகி மட்டுமே போவதாய் ஏற்பாடு.

கிருஷ்ணன் மனைவியை அழைத்துச் சென்று விட்டு விட்டு அப்படியே மாமியாரையும் ஒரு எட்டுப் பார்த்து விட்டு வருவதாய் உத்தேசம். இந்த நிலையில் ருக்குவின் வரவு வரப் பிரசாதம்!

"நீங்க இருக்கிற தைரியத்தில்தான் நான் போறேன் மன்னி..." என்றாள் வைதேகி.

"கவலையில்லாம போய்வா வைதேகி. நான் பார்த்துக்கறேன்" என்று தைரியம் சொல்லி அனுப்பி வைத்தாள் அவள்.

இந்த வீடும்... வீட்டின் சமையலறையும் ருக்குவுக்குப் பழக்கப்பட்டதுதான். ஆகையால் எந்த சாமான் எந்த டப்பாவில் என்பது அவளுக்கு அத்துப்படி.

அங்கு வரும்போதெல்லாம் தப்பாமல் அவளோட நளபாகம் இருக்கும். விதவிதமாய் செய்து தருவாள். அவர்கள் சாப்பிட்டு விட்டு பாராட்டும் போது திருப்தியாய் இருக்கும்.

"அக்கா நீ வந்தால்தான் நாக்குக்கே ருசி வர்றது. இவளும் பண்றா... ஒரே மாதிரி. மிளகு ரசம்... வத்தக் குழம்பு... பொரிச்சக் கூட்டு... இதைவிட்டா வித்தியாசமா பண்ண வராது. வைதேகி... அக்கா கிட்டே கேட்டு கத்துக் கோயேன்."

தம்பி சொல்லும் போது ருக்குவுக்குப் பெருமையாய் இருக்கும்.

ஆகவேதான் ருக்கு தைரியமாய் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டாள்.

ஐந்தரைக்கெல்லாம் பால்காரன் வந்து எழுப்பி விடுவான். அதற்கப்புறம் சங்கிலித் தொடர்ச்சியாய் வேலைகள்... வாசல் தெளித்து கோலம் போட்டு... பாலைக் காய்ச்சி தாய்க்கும் தனக்குமாய் காப்பி கலந்து குடித்து விட்டு.. அப்புறம் குளித்து விட்டு மளமளவென்று வேலை ஆரம்பம் ஆகிவிடும்.



பொங்கலில் நீர் அதிகமாகி எவ்வளவு கிண்டினாலும், கெட்டியாகாமல் கொள கொளவென்று இருக்கும். அப்படி இருப்பதால் சட்டென்று வறுத்த ரவையை இரண்டு கைப் பிடி எடுத்துத் தூவி கிளறினால் பொங்கல் நன்கு சேர்ந்து கெட்டியாகி ரவை கலந்ததே தெரியாமலிருக்கும்.

– சி. கவுதமி

எட்டரைக்கெல்லாம் குழந்தைகள் புறப்பட வேண்டும். டிபன் பண்ணித் தந்து விட்டு... கேரியரில் ஏதாவது ஒரு 'ஆயிட்டம்', 'பேக்' பண்ணிக் கொடுக்க நேரம் சரியாக இருக்கும்.

அப்புறம் வேலைக்காரியை கவனிக்கணும்.

பிறகு தாய்க்குப் பரிமாறி விட்டு.. தானும் உண்டு முடித்தபின் கொஞ்சம் ஓய்வு.

மதியம் உலர்ந்த துணிகளை எடுத்து மடித்து அவரவர் இடத்தில் வைத்துவிட்டு... பசியோடு வரும் குழந்தைகளுக்கு 'டிபன்' ரெடி பண்ணுவாள். ராத்திரி மறுபடியும் சமைத்து... பரிமாறி... சாமான்களை ஒழித்துப் போட்டு விட்டு சமையல் மேடையைச் சுத்தம் செய்துவிட்டு மறுநாள் சமையலுக்கு காய்கறிகளை நறுக்கி தயார் பண்ணி 'பிரிஜ்'ஜில் வைக்க சரியாக இருக்கும். சில நாட்களில் இட்லிக்கோ, தோசைக்கோ அரைக்க வேண்டியும் வரும்.

இரண்டே நாளில் கிருஷ்ணனும் மனைவியை விட்டு விட்டுத் திரும்பி விட்டான். அவனுக்கும் சேர்த்து ஏதாவது செய்து இரண்டு அடுக்கு கேரியரில் நிரப்பி அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

ஆபீஸில் சாப்பிட்டுவிட்டு 'ஆகா' 'ஓகோ' என்று தம்பி புகழ்வது கேட்டு உச்சி குளிர்ந்து விடுவாள் ருக்கு. குழந்தைகள் மட்டும் என்ன... 'அத்தை... ரொம்ப டேஸ்ட். பிரண்ட்ஸுக்கெல்லாம் தந்தேன்' என்று சொல்லும் போது மனசுக்குள் பனிச்சாரல்தான்.

இந்தப் பாராட்டும்... புகழ்ச்சியும் தன் வீட்டில் இல்லியே.. இங்கு எத்தனை சந்தோஷத்துடன் சொல்கிறார்கள்! அந்த உற்சாகத்தில் 'மெனு'வை புதுசு புதுசாய் மாற்றி செய்து தரு

வான்.

எட்டு நாட்கள் ஓடி மறைந்தன.

எத்தனை வேகம்.

எப்பவாவது தன் வீட்டு நினைவு எழுந்தா லும் அதை அப்படியே அமுக்கி விடுவாள்.

நான் இல்லாமல் நன்றாய் அவதிப்படட் டும். சாப்பாட்டுக்குத் திண்டாடட்டும். அப் போத்தான் என் அருமை தெரியும்.

பத்தாவது நாள்... வைதேகி வந்தாலும் வர லாம்.. ஜானகி மகளிடம் மெல்ல கேட்டாள்.

"ருக்கு... அங்கே எப்படி இருக்கிறார்களோ... என்ன செய்கிறார்களோ.. நீ கவலையே இல் லாம தங்கிட்டேயடி..."

'படக்'கென்று பதில் வந்தது.

"இருக்கட்டுமேம்மா... தினமும் நானும் செருக போட்டு அலுத்துப் போய்தான் இங்கே வந்திருக்கேன். கொஞ்சம் நிம்மதியா இருக்க லாம்னுதான்... ஏம்மா தொண தொணக்கறே..."

"கொஞ்சம் யோசியேன்டி.... இங்கே என்ன உட்கார்ந்தா சாப்பிடறே... இங்கே செய்யறதை உன் புருஷனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் செய் யறது கஷ்டமா.. உன்னோட கடமையைச் செய் யறே... இதில என்ன அலுப்பும் சலிப்பும்."

யோசித்தாள் ருக்கு... உண்மைதான்.

இங்கே மட்டும் எனக்கு ஓய்வா.... இதோ காலையில் ஐந்து மணியிலிருந்து ராத்திரி வரைக்கும் ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாம பண் றேனே.. இதை என் வீட்டில் செய்ய எதுக்கு சலிப்பு.

என் குழந்தைகள்... என் புருஷன்.. இவர்கள் என்னுடையவர்கள். இவர்களுக்காகத்தானே நான் உழைக்கறேன். தாய் பேசிக் கொண் டிருப்பது தெரிந்தது.

"நீ வர்றது சந்தோஷம் ருக்கு... இருந்தாலும் அங்கே மாப்பிள்ளையும் குழந்தைகளும்



கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதுதான் எனக்குப் பெரிசாத் தோணுது. அடிக்கடி அவர்களை விட்டுட்டு வர்றது எனக்குக் கஷ்டமாத்தான் இருக்கு."

தாய் சொல்வதில் நியாயம் தெரிந்தது. இருந் தாலும் உடனே ஒப்புக் கொள்ள கௌரவம் இடம் தரவில்லை.

"போம்மா... என்ன செஞ்சாலும் அங்கே எனக்குப் பெயரில்லை. இங்கே பார்... நான் என்ன செய்து தந்தாலும் வாய்க்கு வாய் பாராட்டி சாப்பிடுகிறார்கள். எனக்கு எத்தனை சந்தோஷமா இருக்கு தெரியுமா. அங்கே அப்படியில்லை. மண்ணை அள்ளி திங்கற மாதிரி நினைச்சு எதுவும் சொல்லாமப் போறா... 'நல்லா இருக்கு'ன்னு ஒரு வார்த்தை.. ஊஹூம் போம்மா... உனக்குத் தெரியாது. என் மனசு எத்தனை நொந்து போயிருக்குன்னு..." என்றாள்.

ஜானகி விடவில்லை.

"என்னடீ இது பேச்சு. யாரு யாரைப் பாராட்டறது. அவா என்ன வெளியாளா. பாராட்டி 'சர்டிபிகேட்' தர... வீட்டு மனுஷாள் கிட்டே என்ன பாராட்டு வேண்டியிருக்கு. உன் குடும்பம் நீ பண்ணற. உன் 'கர்த்தவ்யம்' அது. அவா மனசிலும் இருக்கும்டீ. 'என் அம்மா கைருசி யாருக்கும் வராது', 'என் பொண் டாட்டி சமையல் மாதிரி யாரும் செய்ய மாட் டான்னு' எண்ணம் இருக்கத்தான் செய்யும். வெளியே காட்டிக்க மாட்டா, அவ்வளவுதான். பாராட்டும் பரிசும் தன் மனுஷா தர்றதில்லை. மூணா மனுஷாள்தான் தருவா.

உன் புருஷன்... உன் குழந்தைகளை விட்டா எல்லோருமே வேத்து மனுஷாள்தான்.

அதை நல்லா புரிஞ்சுக்கோ ருக்கு. என் புருஷனுக்குத்தான் பண்றது... என் குழந்தை களுக்குத்தான் செய்யறதுன்னு நினைச்சுண்டே யானா சலிப்பு ஏன் தோணறது. மனசில அன்பும் பாசமும் இருந்துட்டா என்னிக்கும் சந்தோஷம்தான். ஏதோ எனக்குத் தெரிஞ்சதை சொல்லிட்டேன். இனிமே மகளே உன் சமர்த்து" சொல்லிவிட்டு ஜானகி படுத்துக் கொண்டு விட்டாள். அன்று இரவெல்லாம் ருக்குவுக்குத் தூக்கமில்லை. தாய் சொன்னதை நிதானமாய் அசைபோட்டாள். உண்மைதான்.

அது என் வீடு.. என்னைச் சுற்றிய சின்ன உலகம். அதில் நான் ராணி... செய்வது என் கடமை... ஏற்றுக் கொள்வது அவர்களின் உரிமை.

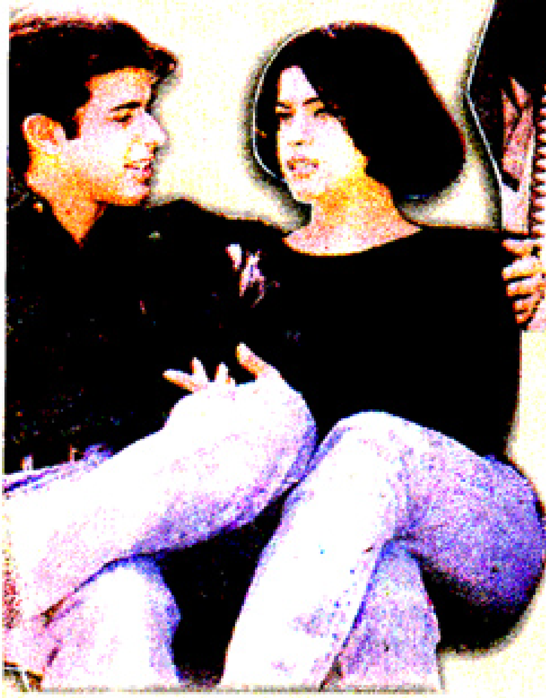
ஆமாம். அம்மா சொல்வது போல் ரொம் பத்தான் தவிக்க விட்டு விட்டேன். பாவம் என்ன அவதிப்படுகிறார்களோ... ஸ்வேதா காலேஜுக்கும் போய்க் கொண்டு எல்லா வேலைகளையும் எப்படி சமாளிக்கிறாளோ...



விட்டது.

இவ்வாறு தோழிகளுடைய வீட்டிற்கும், விளையாட்டு இடங்களுக்கும் சென்ற போது அனிதாவுடன் படித்து வந்த ராஷ்மியின் சகோதரருக்கும் அனிதாவிற்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டது. அனிதாவிக்கு வாழ்க்கை அந்தஸ்து உயர இது ஒரு வாய்ப்பு. ராஷ்மியின் சகோதரன் சுனிலுக்கு இளமையான, குழந்தை போன்ற ஆர்வத்துடன் உள்ள, தன்னை உயர்வாகக் கருதி மதித்து வரும் பெண் கிடைத்த பூரிப்பு.

இவர்கள் இணைய தடை எங்கே



உள்ளது? ஜாதி - மதம் என்ற நிலையில்தான். வடநாட்டு மருமகனை தமிழ்நாட்டினரும், தமிழ்நாட்டுப் பெண்ணை மருமகளாக ஏற்க வடநாட்டினரும் தயக்கம் காட்டிய நிலையில், திருமணம் கோயிலிலும் ரிஜிஸ்தர் ஆபீஸிலும் நடத்தப்பட்டது. குழந்தைகள் மனம் உடையாமலிருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் பெற்றோர்கள் ஆசிர்வதித்தனர். இங்கு கலப்புத் திருமணம் நடக்கக் காரணமாக இருந்தது, உயர் ரக வாழ்க்கை வாழ வேண்டுமென்ற ஆவல். இந்த ஆசை வருவதில் தவறு இருக்கிறதா? இதற்கு இன்று நகர வாழ்க்கையில் இளைஞர்களுக்குத் தரப்படும் சுதந்திரமும், நாகரீகமும் காரணமா?

புரொபஸர் சந்திரன் ஒரு கல்லூரியில் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரிகிறார். அவரது மனைவி பிரேமா இல்லத்தரசி. அவர்களுக்கு இரு குழந்தைகள். மகன் ரவி பொறியியல் படித்து மேற்படி படிக்க வெளிநாடு சென்றிருக்கிறான். கல்வியில் ஆர்வமான குடும்பமாக இருந்ததால் மகனுக்கு ஈடாக மகள் ப்ரியாவையும் பொறியியல் படிக்க வைத்தார்கள். படிப்பு முடிந்ததும் கல்லூரி வளாகத்திலேயே வந்து நேர்முகத் தேர்வு செய்து ப்ரியாவிற்கு பெங்களூரைச் சேர்ந்த கம்பெனி ஒன்று வேலை வாய்ப்பைத் தந்தனர். பெற்றோரைப் பிரிந்து பெங்களூருக்குச் சென்று வேலையில் சேர்ந்தாள் ப்ரியா.

புதிய ஊர், புதிய இடம், ஒன்றும் புரியாத சூழ்நிலையில், வேலை செய்வதிலேயே அதிக கவனத்தையும், நேரத்தையும் செலுத்தினாள். அவளது அயராத உழைப்பும், புத்திக் கூர்மையும் அந்தக் கம்பெனியில் பணி புரிந்த கணிப்பொறி இஞ்சினியரான அரவிந்தைக் கவர்ந்தது. வேலை நிமித்தமாக பேசி பழகத்

தொடங்கியவர்கள் இணைந்து வேலை செய் வதுடன், திருமணம் செய்து கொண்டு இணைந்து வாழ்ந்தால், இனிமையான இல் லறம் நடத்தலாம் என்று தீர்மானித்தனர்.

பெற்றோருக்குத் தெரிவிப்பதற்கு முன் னரே, திருமணம் செய்து கொண்ட பிறகு கம் பெனி மூலம் யார் வீடு வாங்குவது, யார் கார் வாங்குவது என அனைத்தையும் திட்ட மிட்டு, திருமணச் செலவிற்கும் ஏற்பாடு செய்து கொண்டு பெற்றோரிடம் சென்று சம் மதம் கேட்டனர். இங்கு சம்மதம் அளிக்கும் நிலையில் உள்ளோமா அல்லது ஆசிர்வதிக் கும் நிலையில் உள்ளோமா என்று ப்ரியாவின் பெற்றோரும், அரவிந்தின் பெற்றோரும் குழம் பித் தவித்தனர். ஏனெனில் தடை என்று சொல்ல ஜாதி ஒன்று இருந்ததே தவிர, தர மான அழகான திட்டமிட்ட திருமணத்தை யும், இல்லறத்தையும் குழந்தைகள் தாமே தேர்ந்தெடுத்திருந்த போது, இதை மறுத்தால், இதைவிட சிறந்த வாழ்க்கையைத் தங்களால் தர முடியுமா என்று அவர்கள் மனதில் ஒரு தயக்கம். இந்தத் திருமணத்தில் அடிப்படை யாக இருந்தது கல்வியும், நல்ல வேலையும், திட்டமிட்ட தீர்மானமான வாழ்க்கையும் தான். இதற்கு ஜாதி ஒரு தடையாக இருக்க லாமா?

ஐ.ஐ.டி. கல்லூரியில் படிக்கும் மாண வன் ஆனந்த். சிறிய வயதிலேயே தந்தையை இழந்து விட்டதால் தாயின் ஆதரவிலும் அன் பிலும் வாழ்பவன். ஆனந்த் சென்னையில் படிக்க நேர்ந்ததால், தன் குடும்பத்தினரையும், சொந்த ஊரையும் விட்டு விட்டு சென்னை யில் வந்து குடியேறினாள் தாய் சகுந்தலா.

கிறிஸ்துமஸ் ட்ரீயின் இடை யிடையே சுத்தம் செய்த முட்டை ஓட்டில் பெயிண்ட் (அ) கலர் சமிக்கி களை ஒட்டி, அதை ஒரு குச்சியில் சொருகி வைத்தால் அழகாகவும், புதுமையாகவும் இருக்கும்!

- ஜெயா





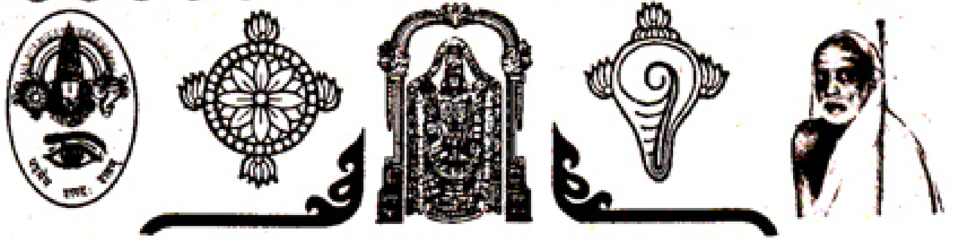
இளநிலை கல்வி முடிந்ததும், மேற்படிப்பினை அங்கேயே தொடர்ந்த போது, கல்லூரியில் படித்து வந்த மாணவி ஷோபனா அவனுக்கு அறிமுகமானாள்.

ஷோபனாவின் பெற்றோர் விவாகரத்து ஆனவர்களானதால், ஷோபனா தந்தையுடன் வாழ்ந்து வந்தாள். இள வயது முதல் அவள் கண்டறியாத தாய்ப் பாசத்தை சகுந்தலா விடம் பெற்ற போது, இது ஆயுள் முழுதும் நீடிக்காதா என்ற ஏக்கம் ஏற்பட்டது. ஆனந்தை திருமணம் செய்து கொண்டு வெளிநாடு சென்று வேலையில் சேர்ந்து வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆசை, வெறியாக ஷோபனாவிற்குள் ஏற் பட்டது.

ஆனந்தின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதில் சகுந்தலாவிற்கு எந்தத் தயக்கமும் இல்லை. தன் மனைவி விவாகரத்து செய்து விட்ட நிலையில் தன் மகளுக்கு எப்படி வாழ்க்கை ஏற்படுத்தி தரப் போகிறோம் என்று அஞ்சிய ஷோபனாவின் தந்தைக்கு இந்தத் திருமணம் வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது. பின் என்ன? மருமகன் ஆனந்த் பார்ஸி சமுதாயத்தைச் சேர்ந்தவன் என்ற நெருடல் ஒன்றுதான் மனதை அரித்தது. சமுதாயம் அளிக்காத சந்தர்ப்பத்தை, தாய்ப்பாசத்துடன் சேர்த்து ஆனந்த் அளிக்கும் போது ஷோபனா அதை ஏற்பது தவறா?

சமுதாயம் இன்று மிகவும் முற்போக்கான சிந்தனைகளுடன் முன்னேறிக் கொண்டிருக் கிறது. கல்லூரியில் அடியெடுத்து வைத்த உட னேயே, வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கக் கூடிய அளவிற்கு மனமுதிர்ச்சியைப் பெற்று விடு கின்றனர். இன்று பெண்களுக்குக் கல்வி என்று கொடுக்க நினைக்கும் பெற்றோர், பின் னாளில் வேலைக்குச் செல்லக் கூடிய நிலை யில் இருக்க வேண்டும் என்ற ஆவலில் பொறி யியல், மருத்துவம் என்று படிக்க வைக்கின் றனர். இதோடு நகரம் முழுவதும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி நிலையங்கள் கல்லூரி மாணவர் களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கின்றனர்.

இத்தகைய சூழ்நிலைகள் அதிகம் உள்ள தால், ஆண்களும் பெண்களும் சகஜமாக பழக் அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. சற்று உயர்ரக வாழ்க்கை முறை வாழ்பவர்கள் டெனிக்கை விளையாட்டு விளையாடுமிடங்கள், மேல் நாட்டு உணவைப் பரிமாறும் சிறிய ஹோட் டல்கள், ஐஸ்கிரீம் பார்லர் போன்ற இடங் களில் சந்தித்துப் பழக வாய்ப்புகள் விரிந்து



NAVAJEEVAN BLIND RELIEF CENTRE (REGD)

(FREE HOME FOR THE BLIND AND AGED)

2-21A, SAPTAGIRI ASHRAM, TIRUCHANOOR, TIRUPATI - 517503.

'எந்தரோ மஹானுபாவுலு – அந்தரிகி வந்தனமுலு' வணக்கம்

'எந்தரோ மஹானுபாவுலு' என்று பெரியோர்கள் கூறியபடி எத்தனையோ ஊர்-பெயர்-முகம் தெரியாத கருணையுள்ளம் கொண்ட ஆஸ்திக அன்பர்கள் கடந்த இருபது வருடங்களாக அளித்து வரும் ஆதரவின் காரணமாக, திருப்பதி நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் சுமார் 100 பார்வையற்ற குழந்தைகளும் ஆதரவற்ற முதியவர் களும் இலவசமாக உணவு, உடை, இருப்பிடம் மற்றும் கல்வி-அறிவு பெற்று, பயனடைந்து வருகிறார்கள். மேலும் 50 படுக்கைகள் கொண்ட, ஒரு இலவசக் கண் மருத்துவமனையும் (Navajeevan Free Eye Hospital-Sri venkateswara Netralaya) என்கிற பெயரில் ஆஸ்திக அன்பர்களின் விசேஷ உதவியுடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

'தானங்களில் சிறந்தது அன்னதானம்', பசித்தவர்களுக்குக் குறிப்பாக ஆதரவற்ற முதியவர்களுக்கும் விழிகளை இழந்தவர்களுக்கும் உணவு (அன்னதானம்) அளிப்பது மிகவும் உயர்ந்த புண்யமான தொண்டு என்பது சான்றோர்களின் வாக்கு. அதிலும் குறிப்பாக திருப்பதி-ராமேஸ்வரம் - காசி போன்ற புண்ய ஸ்தலங்களில் செய்யப்படும் அன்னதானத்திற்கு விசேஷ புண்ய பலன்கள் கிடைப்பதாய்ப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

நாராயண ஸேவை - அன்னதானம்

திருப்பதி நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் வசித்து வரும் ஆதரவற்ற முதியோர்கள் மற்றும் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கு, தினந்தோறும், நாராயண ஸேவையாக, மூன்று வேளையும் தொடர்ந்து அன்னதானம் நடைபெறுகிறது. திருப்பதி புண்ய ஸ்தலத்தின், நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் அன்னதானம் வழங்க, நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் ரூ.500/- செலவாகிறது.

ஆஸ்திக அன்பர்கள் வருடத்தில் ஏதேனும் ஒரு நாளில் (தங்களுடைய பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், அல்லது முன்னோர்களின் திதி நாளில்) நவஜீவன் ஆசிரமத்தின் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கும், திக்கற்ற முதியோர்களுக்கும் ரூ.500/- காணிக்கையாக அனுப்பி ஒரு நாள் அன்னதானம் வழங்க ஏற்பாடு செய்து, ஸ்ரீ வெங்கடேசப் பெருமாளின் அருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். அல்லது One Time Donation ஆக ரூ. 5000/- ஒரு சேரச் செலுத்தி, பிரதி வருடம், வருடத்தில் ஒரு நாள் அன்னதானம் செய்விக்கலாம். Under Navajeevan Annandana Endowment Scheme.

நாராயண ஸேவை – நேத்திர தானம்

திருப்பதி நவஜீவன் இலவச கண் மருத்துவமனையில் பிரதி தினம் 'காட்ராக்ட்' & IOL கண் அறுவை சிகிச்சை தொடர்கிறது. ஒரு ஏழை நபருக்கு மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை வாயிலாக கண் ஒளி பார்வை திரும்ப நேத்ரதான திட்டத்தின் கீழ் ரூ. 700/- அன்பளிப்பாக வேண்டுகிறோம். Donor can sponsor one cataract IOL operation and provide a new sight. Request Rs. 700/- per eye operation.

அன்னதானம் மற்றும் நேத்ர தானம் வழங்கும் அன்பர்களின் சார்பாக, குறிப்பிட்ட நாளில் ஸ்ரீ ஏழுமலையான் மற்றும் ஸ்ரீ பத்மாவதி தாயாருக்கும் பிரார்த்தனை செய்வித்து, பிரசாதத்துடன் விபரம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நவஜீவனுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும் டொனேஷனுக்கு வருமான வரிச் சலுகை உண்டு. (Contribution to Navajeevan Blind Relief Centre, Tirupati, are exempted from Income Tax 11/S 80(G) vide letter No. 1(118)VJA/95-96, Valid upto 31.3.2001.

ஆஸ்திக அன்பர்கள் தங்களது டொனேஷனை, By Ch/DD/MO வாயிலாக Navajeevan Blind Relief என்கிற பெயரில் மேற்குறிப்பிட்ட விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

"ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகளும் ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும்"- ஸ்வாமி விவேகானந்தர்.

நாராயண ஸேவையில்

கே.எஸ். ஆசார்யா

Founder/President

Branches: Bhadrachalam, Varanasi (Kashi)

அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுவது, முகத்தை சுளிப்பது, கடுகடு என இருப்பது, கோபப்படு வது, உதடுகளை கடிப்பது போன்ற செயல் களினால் முகத்தில் சுருக்கம் விழும். சீக்கிரமே வயதான முதுமை தோற்றம் வந்துவிடும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



கிடக்கின்றன.

அதிக சுதந்திரம் அளிப்பதினால்தான் இந்நிலை உருவாகிறது என சிலர் கருதலாம். பல வீடுகளில் அதிக அளவு கட்டுப்பாட்டுடன் வளர்த்து வருவதையும் நாம் பார்க்கிறோம். அந்த முறையில் வளரும் குழந்தைகளும் சுதந்திரமாக முடிவெடுக்கின்றன. ஆனால் மனதில் குற்ற உணர்ச்சியால் தவிக்கின்றனர். திடீரென திருமணமாகி வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று விட்டால், வாழ்க்கையைத் தைரியமாக மனஉறுதியுடன் நடத்த முடியாமல், தவிக்கிறார்கள். அப்போது சற்று முற்போக்காக வளர்த்திருக்கலாமோ என்றும் தோன்றுகிறது.

நல்ல முறையில் ஜாதகம் பார்த்துத் திருமணம் ஏற்பாடு செய்கின்ற போது, மாப்பிள்ளை வட இந்தியாவில் இருந்து அல்லது வெளி நாட்டிலிருந்து வருகிறார், குறுகிய அளவு காலத்தில் ஒருவரை ஒருவர் அதிகம் புரிந்து கொள்வதற்கு முன் திருமணம் நடக்கிறது. சேர்ந்து வாழத் தொடங்கும் போது கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றுகின்றன. திருமண வாழ்க்கை கசக்கத் தொடங்குகிறது.

முன்னாளில் பேசிப் பழகியா திருமணம் செய்து கொண்டார்கள் என்று நினைக்கலாம். இன்றைய இளைய சமுதாயத்தில் ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகள்தான் என்று இருப்பதால் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்வது, எளிமையான முறையில் வாழ்வது போன்ற குணங்கள் குறைந்து வருகின்றன. அந்த நிலையில் அவரவர் குணாதிசயங்களுக்கேற்றபடி, வாழ்க்கைத் துணையை தேர்ந்து எடுத்து வாழ்வதே சிறந்ததோ என்ற எண்ணம் இளைய சமுதாயத்தினரிடம் ஏற்படத் தொடங்கியுள்ளது.

இத்தகைய கலப்புத் திருமணங்களைச் செய்து கொள்வதினால் என்னென்ன சூழ்நிலைகளை அவர்கள் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும்? கலாசாரம் மாறுபடும்; உணவுப் பழக்கங்கள் வித்தியாசமாகும்; உடையலங்காரம், பேசும் பாஷை, வணங்கும் முறை என அனைத்தும் மாறுபடும் போது ஒருவருக்கொருவர் நிறைய ஒத்துப் போக வேண்டியிருக்கும். நாளை அவர்களது வாரிசுகள் உருவாகும் போது, அவர்கள் மனதில் எந்தவித கலக்கமோ, தயக்கமோ இல்லாதபடி வளர்க்க வேண்டும். இவர்களது கலப்புத் திருமணத்தினால், நாளைய சமுதாயத்தில் அவர்களுக்கு ஒரு கௌரவமான அந்தஸ்து கிடைக்காமல் போகக் கூடாது. அதனால் முன் ஜாக்கிரதையாக ஜாதி என்ற உணர்வு மனதில் பதியாதபடி வளர்க்க வேண்டும்.

இருபதாம் நூற்றாண்டை முடித்து, இன்று இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறோம். கடந்த நூற்றாண்டில் நம் நாட்டில் எத்தனை முன்னேற்றங்கள்? பால்ய வயதில் திருமணமாவதில் இருந்து பெண்ணிற்கும், ஆணிற்கும் திருமணம் ஆக வயதாகி இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வை அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்டு விட்டனர். கணவனை இழந்து மறு திருமணம் பல இடங்களில் நடந்து மனதிற்கு ஆறுதலளிக்கிறது. இவற்றுடன் இன்று கலப்புத் திருமணங்களும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சகஜமாகி விட்டது.

இந்த முன்னேற்றத்தினால் இன்று ஜாதி, மத வேறுபாடுகளினால் ஏற்படும் கலவரங்கள் குறையலாம். இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் தொடங்கப்பட்டிருக்கும் இந்த மாறுதலினால் அடுத்த நூற்றாண்டின் முடிவில் ஜாதி மத பேதமே இல்லாத ஒரு பாரதம் உருவாகக் கூடும் இல்லையா? புதிய மில்லினியம் ஏற்படப் போகும் இந்த சமயத்தில் இத்தகைய இனிமையான ஒரு பாரதம் உருவாகக் கூடும் என்று எதிர்பார்ப்போமே! அதனால் அடுத்த நூற்றாண்டிலாவது ஜாதி மதக் கலவரத்தினால் இங்கு பலர் கொல்லப் பட்டனர், சிலர் காயமடைந்தனர் என்ற செய்திகள் காதில் படாமல் போகுமே?

— ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

நாமும் செய்யலாமே



சைனீஸ் ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பாஸ்மதி அரிசி – ¼ கிலோ
காரட் – 100 கிராம்
பீன்ஸ் – 100 கிராம்
குடமிளகாய் – 100 கிராம்
வெங்காயத்தாள் – 10
அஜினோ மோட்டோ – ஒரு சிட்டிகை
சோயா சாஸ் – 1 ஸ்பூன்
பூண்டு – 6 பல்
வெங்காயம் பெரியது – 3
கருவேப்பிலை – சிறிது
உப்பு – தேவைக்கேற்ப
ரீபைண்ட் ஆயில் – தேவையான அளவு
பச்சை மிளகாய் – காரம் தேவையான அளவு

செய்முறை :

பாஸ்மதி அரிசியை உதிர் உதிராக வேக வைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி ஆறவைக்கவும். பின் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து கொஞ்சம் ரீபைண்ட் ஆயில் ஊற்றி, எண்ணெய் சூடானதும் 6 பூண்டு பல்லை தோலுடன் ஒரு தட்டு தட்டி எண்ணெயில் போடவும். பின் அந்த எண்ணெயில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும். வதங்கியவுடன் நறுக்கிய குடமிளகாயைப் போட்டு வதக்கவும். பிறகு மேற்கூறிய எல்லா காய்கறிகளையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கவும். பிறகு ஒரு சிட்டிகை அஜினோ மோட்டோ போட்டு, தேவையான அளவு உப்பு போட்டு காய்கறிகள் வேகும் வரை வதக்கவும். எல்லாம் நன்றாக வெந்தவுடன் பொடிப் பொடியாக நறுக்கின வெங்காயத்தாளை போட்டு லேசாக வதக்கி ஒரு ஸ்பூன் சோயா சாஸ் ஊற்றி நன்றாகக் கலந்து பிறகு ஆறிய சாதத்தைக் கொட்டி சேர்த்துக் கிளறவும். முந்திரி பருப்பு நெய்யில் வறுத்து மேலே தூவவும். ருசியான ஃப்ரைடு ரைஸ் தயார்!

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

மங்கையர் மலர் &

MTR Foods Limited

வழங்கும்

சென்னையில்

மகளிர் விழா

சென்னை சகோதரிகளுக்குக் குறையான குறை. என்ன எல்லா மாவட்டங்களுக்கும், இப்போ அடுத்த மாநிலத்துக்கும் போய்விட்டீர்கள், இருக்கும் இடத்தை மறந்தாச்சா என்று! மறக்கவில்லை. இதோ சென்னையில் நமது திருவிழா நடக்கப் போகிறது

நாள் : 28.12.99 (செவ்வாய்க் கிழமை)

இடம் : ஹேமமாலினி கல்யாண மண்டபம், அவ்வை சண்முகம் சாலை, (லாயிட்ஸ் ரோடு), சென்னை - 14.

காலை 10 மணி

சமையல் போட்டி – 150 பேருக்கு

- எம்டிஆர் உணவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு உணவினை வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். அது இனிப்பாகவோ, காரமாகவோ, வேறு விதமாகவோ இருக்கலாம்.
- மங்கையர் மலரிலிருந்து உங்களுக்கு வரும் அனுமதிக் கடிதத்தினைக் காட்டி போட்டி அரங்கத்தில் காலை 10 மணிக்குப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- பதிவு முடிந்து 10.30 மணிக்கு அரங்கத்தில் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மேஜையில் 'டிஸ்ப்ளே' செய்ய வேண்டும். டிஸ்ப்ளேவுக்குத் தேவையானவை அனைத்தும் நீங்கள்தான் எடுத்து வரவேண்டும். (அங்கு சூடு செய்ய... போன்ற வசதிகள் தர இயலாது. டிஸ்ப்ளே மட்டுமே.)
- அரை மணி நேரத்தில் டிஸ்ப்ளே செய்து விட்டு விழா நடக்கும் இடத்திற்கு வந்துவிட வேண்டும்.
- நடுவர்கள் பார்வையிட்டு, பரிசுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவைகள் மாலை விழாவில் அறிவிக்கப்படும். விழா முடிந்த பிறகே அவரவர் பொருட்களை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- உங்களுடன் ஒரு பெண்மணியை நீங்கள் அழைத்து வரலாம். கீழே தரப்பட்டுள்ள கூப்பனை அனுப்பும்போது அதனைக் குறிப்பிடவும்.

காலை 11 மணி

மாறுவேடப் போட்டி – 50 குழந்தைகளுக்கு

- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து முதலில் வரும் 50 பேருக்கு மங்கையர் மலரிலிருந்து அனுமதிக் கடிதம் அனுப்பப்படும்.
- பத்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கான போட்டி இது. குழந்தையுடன் இருவர் வரலாம் அதனை கூப்பனில் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.
- ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் கண்டிப்பாக இரண்டு நிமிடங்கள் மட்டும் தரப்படும். அதற்குள் அவர்களின் திறமையைக் காட்டலாம்.
- மாறுவேடப் போட்டிக்குப் பதிவு நேரம் 10.00 மணி. பதிவினை முடித்துக் கொண்டு உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் குழந்தைக்கு மேக்-அப் செய்யலாம். மேக்-அப்போடு அழைத்து வருவதாக இருந்தால் 10-30 மணிக்குள் கண்டிப்பாக பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

1.00 மணி முதல் 2.00 மணி வரை உணவு இடைவேளை. மங்கையர் மலர் அனுமதிக் கூப்பன் வைத்திருக்கும் அனைவருக்கும் எம்டிஆரின் சுவையான மதிய உணவு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மதியம் 2.00 மணி

பெண்கள் சங்கங்களுக்கான நாடகப் போட்டி :

- இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் சங்கங்கள் தாங்கள் போடவுள்ள நாடகத்தின் கருத்தைச் சுருக்கமாக பத்து வரிகளில் அனுப்பவும். அதன் அடிப்படையில் பத்து சங்கங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அவர்களுக்குக் கடிதங்கள் அனுப்பப்படும்.

● நாடகத்திற்கான நேரம் சரியாக பத்து நிமிடங்கள்.

நாடகப் போட்டிக்கு விண்ணப்பங்களை அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.12.99.

● நாடகப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் உறுப்பினர்கள் காலையில் வந்து பதிவு செய்து கொண்டு, காலை நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

● நாடகப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் சகோதரிகளையும் எங்களுடன் மதிய உணவிற்கு அழைக்க விரும்புவதால் ஒவ்வொரு சங்கத்திலிருந்தும் நாடகத்தில் கலந்து கொள்பவர் உட்பட பதினைந்து பேர் வரை அனுமதி உண்டு. எனவே எத்தனை பேர் வருகிறீர்கள் என்பதையும் கூப்பனில் குறிப்பிடவும்.

பொதுவாக....

● ஒவ்வொரு போட்டிக்கும் தனித்தனியே கூப்பனை அனுப்பவும். ஒரே கூப்பனில் அனைத்தையும் குறிப்பிட வேண்டாம். இரண்டு போட்டிகளில் கலந்து கொள்பவர்கள் கூப்பனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பலாம்.

● தொலைபேசி எண் இருக்குமானால் அவசியம் குறிப்பிடவும்.

● ஒவ்வொரு போட்டியினையும் நடுவர்கள் பார்வையிட்டுத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள்.

● மாலை ஐந்து மணிக்குத் தொடங்கும் பரிசளிப்பு விழாவில் பிரபலமானவர்கள் கலந்து கொண்டு பரிசினை வழங்குவார்கள்.

● விழாவில், போட்டிகள், மற்றும் பரிசளிப்பு விழா சம்பந்தமான முடிவுகளில் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

பரிசுகள்	சமையல் போட்டி	மாறுவேடப் போட்டி	நாடகப் போட்டி
முதல் பரிசு	மைக்ரோ அவன்	சைக்கிள்	ரூ. 5000/(தொகையாக)
இரண்டாம் பரிசு	ஃபுட் ப்ராஸஸர்	கைக்கெடிகாரம்	ரூ. 3000/-
மூன்றாம் பரிசு	ரோடிசெஃப்	வீடியோகேம்	ரூ. 2000/-
			இரண்டு ஆறுதல் பரிசு தலா ரூ. 1000/-

பட்டுப்புடைவை பரிசு

அனைத்துப் போட்டிகளிலும் கலந்து கொள்பவர்கள், உடன் வருபவர்கள் அனைவருக்கும் ஒரு த்ரில் வேண்டாமா? அதற்காக உங்களுக்கு வரும் அனுமதிக் கடிதத்தில் ஒரு அதிர்ஷ்டக் கூப்பன் இருக்கும். அதை பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளவும். காலையிலிருந்து மாலைக்குள் ஏதாவது ஒரு சமயம் அந்தக் கூப்பன்கள் சேகரிக்கப்படும். மாலை விழாவில் குலுக்கல் முறையில் ஒருவருக்கு பட்டுப்புடைவை பரிசாக அளிக்கப்படும்.

கூப்பன் விவரம் :

மங்கையர் மலரிலிருந்து வரும் அனுமதிக் கடிதத்துடன் வருகின்ற சகோதரிகளுக்கு லன்ச் கூப்பன் (உ.ம். சமையல் போட்டிக்கு இரண்டு பேர் வருகிறீர்கள் எனில் 2+2 கூப்பன்கள்) மற்றும் பட்டுப் புடைவை பரிசுக் கூப்பன் இருக்கும். அரங்கத்தில் நுழைந்தவுடன் அனுமதிக் கடிதத்தைக் கொடுத்து பதிவு செய்து கொண்டு உள்ளே செல்லவும். உணவுக் கூப்பனை உணவு இடை வேளை சமயத்திலும், பரிசுக் கூப்பனை, உங்களிடம் அதிர்ஷ்டக் குலுக்கல் பெட்டி வரும் சமயத்திலும் தரவும்.

சென்னை மகளிர் விழா விண்ணப்ப கூப்பன்:

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கலந்து கொள்ள விரும்பும் போட்டி :

என்னுடன் .... பேரை அழைத்து வருகிறேன்.

மங்கையர் மலர் வாசகியான நான் தங்களுடைய போட்டிகளுக்கான விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு இவ்விழாவில் கலந்து கொள்வேன் என உறுதியளிக்கிறேன்.

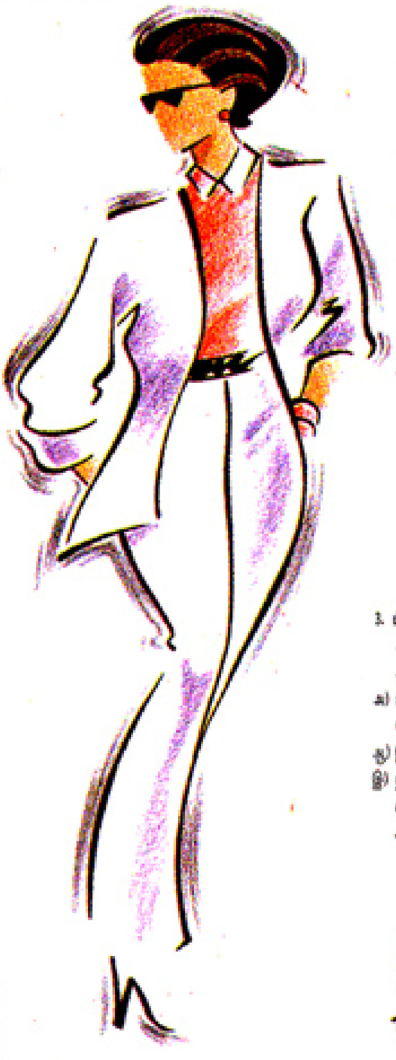
கையொப்பம்

RIN CONFIDENCE QUIZ

நீங்கள் பளிச்சென இருப்பதன் காரணமே ரின் உங்களுடன் இருப்பது தான். பிறகு காண்பீர்கள் நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் உலகை எதிர்கொள்வதை.

வேலையில் உங்கள் போக்கில் மகத்தான தன்னம்பிக்கை வெளிப்படுகிற

போட்டிகளுக்கு சவால் விடும் நம்பிக்கை உங்களிடம் உள்ளதா ? சிக்கலான பிரச்சனைகளை உறுதியுடன் சமாளிக்கிறீர்களா ? அல்லது மனம் குழைகிறீர்களா ? உங்கள் நம்பிக்கை மட்டத்தை நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் சோதித்துப் பாருங்கள்.



1. ஒரு கார்ப்பொரேட் பார்ட்டியில் உங்கள் அருகில் இருப்பவர் உங்கள் கம்பெனியின் முதல்வர் என்பதை நீங்கள் உணருகிறீர்கள். இது உங்களுக்குத் தெரிந்தும் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் ?

அ) உங்களை நீங்களே அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு அவருடைய பெரும்பாலான நீதிப் பயணத்தைப் பற்றி விசாரிக்கிறீர்கள்.

ஆ) ஒருவேளையின் சேர்மனோ ஜோக் ஒன்றை அவருக்குச் சொல்கிறீர்கள்.

இ) வெளியேறுவதற்குப் போய் உங்களுடன் யாராவது சேர்ந்து கொண்டால் நல்லது என்று சுற்று முற்றும் பார்க்கிறீர்கள்.



2. ஒரு சவாலானமான ஆனால் மிகக் கடினமான விசேஷ வேலை உங்களுக்கு வழங்கப்படும் நிலை உள்ளது. நீங்கள்

அ) மிக அதிக வேலைப் பளுவை ஏற்கெனவே சமாளிப்பது புதிதாக மற்றொரு காரியத்தை எடுத்துக் கொள்ள இயலா நிலைமையை நாசூக்காகத் தெரியப்படுத்துகிறீர்கள்.

ஆ) உங்கள் 'பாஸ்'ஸிடம் சென்று அந்த வேலைக்கு தகுதியானவர் நீங்கள் தான் எனக் கூறுகிறீர்கள்.

இ) உங்கள் பாட்டிக்கு உடல் நிலை சரியில்லை என்று பாசாங்கு செய்து இரண்டு நாள் லீவ் எடுக்கிறீர்கள்.





3. மிக அதிக வேலைப் பளுவை சமாளிக்க வேண்டியிருப்பதால், அதில் சிலவற்றை உங்கள் கீழ் பணி செய்யும் ஊழியருக்குக் கொடுக்கிறீர்கள். அவர் அவற்றை சிறப்பாக செய்து முடித்துள்ளார் என்று அறிந்ததும், நீங்கள்

அ) உங்கள் பாஸ்ஸின் முன்னிலையில் அவரை மனதாரப் பாராட்டுகிறீர்கள்.

ஆ) இது ஒரு குழுவின் முயற்சி என்று ஒவ்வொருவரிடமும் கூறுகிறீர்கள்.

இ) நீங்கள் தந்த ஆலோசனைப்படி வேலையைச் செய்து முடித்ததன் காரணமாக உங்கள் திறமையே உண்மையாக வெளிப்பட்டதால் அவருடைய பங்கை நீங்கள் எடுத்துச் சொல்லவில்லை.



4. இன்றிலிருந்து 5 ஆண்டுகள் கழித்த பின் உங்களை எந்த நீங்கள் காண விரும்புகிறீர்கள் என்று ஒரு பேட்டியில் உங்களைக் கேட்கிறார்கள். இதற்கான உங்கள் பதில் -

அ) நான் எங்கு இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்களோ

ஆ) ஒரு உயர்ந்த பதவியில் பணி செய்து கொண்டிருப்பேன்

இ) என் கணவர் அனுமதித்தால், நான் எப்போதும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பேன்.



[illegible]



6. [illegible]

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]



[illegible]



8. [illegible]

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]



[illegible]



10. [illegible]

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]

மதிப்பெண்களை வழங்குவது எவ்வாறு

	அ	ஆ	இ
1	10	15	5
2	10	15	5
3	15	10	5
4	10	15	5
5	15	10	5
6	5	10	15
7	5	15	10
8	10	5	15
9	10	15	5
10	15	10	5

உங்கள் மதிப்பெண் எதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது ?

100-150 மதிப்பெண்கள் : [illegible]

50-100 மதிப்பெண்கள் [illegible]

50 மதிப்பெண்களுக்கு குறைவாக : [illegible]

திருமணமாலை

மணமகள் தேவை

■ சேனைத் தலைவர் (செட்டியார்) 32/161 செ.மீ. 7200/- B.B.A., (M.Com.) PGDMM, (PGDCA), சென்னைக்கு அருகில் ஸ்மிக் குரூப் நிறுவனத்தில் வேலை. தகுந்த, படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16114

■ Iyer, bachelor, Vadamal, Kousikam, Chithirai, B.Sc., 46/6 feet/7550/- Calicut University, seeks suitable employed girl. From decent families. Send horoscope to Box No. 16115

■ Blind, fair, 40 yrs., Tamil Iyer, post graduate, free lance writer, assured life time high comfortable income and Madras Home invites correspondence from literate, kind hearted suitable age Brahmin spinster willing to marry and share very comfortable life to Box No. 16116

■ பாலக்காடு அய்யர், வடமாள், அகஸ்ய, ரேவதி, 39/5.8" 35,000/- பி.யு.சி. மஸ்கெட், 7ல் செவ்வாய், வேலையில் உள்ள/இல்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16118

■ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர், 31, B.Sc., Dip. BP&BF, மூலம், நல்ல சிவந்த அழகிய பண்புள்ள ஒரே பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. சென்னையில் சொந்த வீடும், கம்பெனி முதலீடுகள் மூலம் நிரந்தர வருமானமும் நன்செய் நிலங்களும் உள்ளன. பெட்டி எண் : 16119

■ ஐயங்கார், 42, கம்பெனியில் ஆபீஸராக இருக்கும் பையனுக்கு நல்ல நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, 34/35 வயது பெண் தேவை. ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16120

■ Very beautiful Brahmin bride, for Iyer boy, 26/5.10"/B.E. software engineer, Singapore to go to USA 2000. Father senior executive, Tamil Iyer, mother Tamil Christian. Well to do family. Box No. 16121

■ சைவ வேளாளர், 32/165 செ.மீ. ரூ. 10,000/- டில்லியில் மத்திய சர்க்கார் ஸ்தாபனத்தில் பணி. நல்ல நிறம், எடுப்பான தோற்றம் மெட்ரிகுலேட் மணமகளுக்கு டில்லியில் வசிக்கும்/வாழ்க்கை நடத்த விரும்பும் உத்தியோகத்திற்கு தகுதியுடைய அழகான சைவ வேளாள மணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16122

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி-4, மீனம், B.Com., CAIIB, 12,000/- 5.8" December 1958, State Bank, Bombay, Assistant, bachelor க்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பம்பாயில் சொந்த வீடு, பூர்வீகம் வடாற்காடு. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 022 8952604. பெட்டி எண் : 16123

■ ஐயர், பாரத்வாஜ, வடமாள், சித்திரை, ஐடிஐ. அரசுப் பணி, 5000/- 30/172 கோவையில் அல்லது கோவைக்கு மாற்றக்கூடிய வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16124

■ Vadagalai, Bharadwajam, Swathi, fair, handsome, diploma, 29/170/10,000/- working in MNC Bangalore, own house, seeks fair, good looking graduate girls from respectable family. Send bio-data, horoscope to Box No. 16125

■ Brahacharanam, Athreya, Revathi, PSU Engineer, Chennai, 36/180/15,000/- handsome propertied, seeks suitable, tall, slim, good looking, home loving graduate, unemployed decent family bride. Box No. 16126

■ மாத்வா கன்னடம், மவுத்கல்யம், ரோஹிணி, 37/160 எம்.எஸ்ஸி., பிஎச்டி., மத்திய அரசு வேலை மாதம் ரூ. 20,000/- விவாகரத்து ஆனவர், வில்லங்கம் இல்லாதவர், குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத 30 வயதுக்குள் பட்டதாரி பெண். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 16127

■ Vadama, Kousika, Chithirai, 41/167/MA/10,000/- (Rs.5000/- other income) bachelor, Nationalised Bank, Chennai, seeks graduate, bank/Govt employed girls. Box No. 16128

■ Iyer, Vadama, Bharadwaj, Revathi, B.Com., HDISM, software profession, 27/177/7500/- seeks fair, domestically trained, graduate, computer literate girl. Box No. 16129

■ Vadama, Koundinya, Rohini, 31/5.7" M.A., 8000/- boy employed in Income Tax Department, seeks alliance from Govt/Bank/Insurance/Public Sector employed girl. Subsect no bar. Apply Box No. 16130

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், மிருகசீரிஷம், +2/5.7"/34/3500/- தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16131

■ Well educated accounts or computer science graduates below 23 years, for well educated boy settled abroad, 5.9" very fair, only son of Naidu-Brahmin parents. Star Uthiradam, caste no bar. Box No. 16132

■ Bombay based lecturer in Phy., Tamil speaking Naidu, well placed, looking young and energetic. Birth date 31st Oct. 65. Bombay. Star Uttarashada, height 172 cms, seeks good looking, well qualified Hindu girl from middle class background, below 28 years. Reply Box No. 16133

■ Brahacharanam, 51/165 Bank officer, legal divorcee without encumbrance, seeks graduate bride from well to do family. Preferably employed. Box No. 16134

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Naidrupa kashyapa, Sixty, 159 cms, widower, no encumbrances, retired, well to do and well settled, seeks suitable life partner from fair, good looking, cultured Brahmin ladies

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

unmarried/divorcees/widow, 47 - 53 no bar. Send details to Box No. 16135

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 37/185 செ.மீ., B.Com, Accountant, private firm, Madras, Rs. 6000/- p.m. seeks graduate, Chennai based, employed girl. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Early marriage. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16136

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Swathi, graduate, 35/158/9000/- Nationalised Bank, Madras, owning flat, seeks smart, 28 - 31 graduate girl. Subsect acceptable. No dowry. Horoscope, bio-data to Box No. 16137

■ வடமாள், வாதூல கோத்திரம், உத்திராடம் 1வது பாதம், 26/6'/6000/- மத்திய அரசு பணி பையனுக்கு, படித்த பட்டதாரி பெண் தேவை. தொலைபேசி / 5514450. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16138

■ Saiva Vellalar, 33/168, Uthirattathi, graduate with computer qualification, employed private firm Chennai, with value property share, seeks suitable alliance from educated girl. Same community. Send details. Box No. 16139

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், சித்திரை, 27, 6.2" B.Sc., PGDCA, சேல்ஸ் ஆபீஸர், 10,500/- வரனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16140

■ A tall, fair, good looking girl for a tall, handsome, fair complexioned 34 year old Bharadwaja Tamil Iyer boy, a bank officer. The boy, a kidney transplantee is in good health. Interested parties may respond. Box No. 16141

■ Alliance invited only from Tamil Iyer bride age 21/23, preferably post graduate employed for post graduate boy 27 years, senior software professional earning excellent pay plus perks highly disciplined, pleasing disposition. Boy's father Keralite Namboodiri's son and mother Tamil Iyer Tanjore Vadama, Kousika. Proposals welcome to Box No. 16142

■ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் ரோகிணி, 27/162/4625/- சொந்த வீடு (காஞ்சிபுரம்) தலைமைச் செயலகத்தில் நேர்முக எழுத்தராகப் பணிபுரியும் மூத்த பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் வார விடுமுறை நாட்களில் மட்டும் தொடர்பு கொள்க. (04112) 27345. பெட்டி எண் : 16143

■ Ashtasahasram, Revathi, 35/180, fair, B.A., MBA computer, private 5000/- mother Brahmin widow, father non-Brahmin. Preferably from Brahmins above 160 cms upto 31, graduate. Chennai Tel. 2387370. Box No. 16144

■ வாத்திமா, ஐயர், ஹரிதம், விசாகம் 4ம் பாதம், B.Tech. (IIT), MS (USA) வயது 27, உயரம் 177, handsome, அமெரிக்காவில் பணிபுரிகிறார். உட்பிரிவு சம்மதம். Engineering, computer பட்டதாரி நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குணமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், Bio-data அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 16145

■ Wanted suitable working girl for Palakkad Iyer boy, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, Matric, 35/5.6"/5500/- employed in Ltd., company in Indore (Tel. 203440). Reply with horoscope. Box No. 16146

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Sathayam, 28/170, B.E., M.Tech, Chemical Engineer, Mumbai, seeks well educated, fair, handsome girl employed/unemployed. Subsects no bar. Send horoscope, family details. Box No. 16147

■ Brahacharanam, Bharadwaja, Punarpoosam, 26/175/B.Tech, software engineer, seeks girl only Brahacharanam, above 21 years, good looking, talented in carnatic music, graduate, trained household well mannered. Send horoscope and bio-data. Box No. 16148

■ Iyers, Kanwa Gothram, Karthigai, 42/180/M.A., Junior Officer Andhra State. Very clean habits, propertied, seeks bride graduate, fair, tall, linsome, pious, smart house wife. Write details with horoscope. Box No. 16149

■ ஐயர், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, கௌண்டின்ய, 38/5.4" B.A., PGDMM நல்ல பழக்கம், சென்னையில் சொந்த பிளாட், தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலை, 4600/- + perks, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. வரதட்சிணை ஏதுமில்லை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 16150

■ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Aswini, M.Com., DTE, 31/5.6"/7000/- Govt. Secondary Grade Teacher near Chennai, seeks suitable girl. Subsect no bar. Send horoscope with details to Box No. 16151

■ ஐயர், அஷ்டஸகஸ்ரம், காஸ்யபம், பூராடம், எம்.ஏ., 32/175 செ.மீ. தனியார் நல்ல வேலையிலுள்ள பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16152

■ Sengunthar, B.E. (Electrical), age 31, working in private company in Chennai, salary Rs. 6000/- p.m. and mother's monthly income Rs. 20,000/- seeks homely girl and employed girl is preferred. Box No. 16153

■ Iyyengar, Thengalai, Bharadwajam, State Govt. employed, 45/5.7"/5000/- studying M.Com., seeks good looking employed girl. No demands. Simple marriage. Subsect no bar. Horoscope not must. Box No. 16154

■ Shir Karuneegar, B.Sc., Moolam, 28/176/12,000/- Medical representative in a multinational reputed firm, seeks good looking, educated bride from respectable family. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 16155

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 4ம் பாதம், 30/

திருமணமலர் – புதிய விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

வரும் 2000 வருடத்திய பிப்ரவரி மாத இதழிலிருந்து திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- லிருந்து ரூ. 300/- ஆக உயர்கிறது. அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/- மட்டுமே. அதில் எந்த வித மாற்றமும் இல்லை. வாசகர்களும், விளம்பரதாரர்களும், தொடர்ந்து விளம்பரம் செய்து பயனடையும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

– பதிப்பாளர்

5.8"/6000/- பி.காம், பன்னாட்டு கம்பெனியில் (சென்னை) Jr. Account Executive ஆக பணிபுரியும் சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு பட்டப்படிப்புள்ள வேலையிலுள்ள/இல்லாத அதே பிரிவிலுள்ள (முன்னுரிமை வடஆற்காடு) பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16156

■ கன்னட தேவாங்க செட்டியார், புனர்பூசம், மிதுன ராசி, (எம்.ஏ.) 27, 5.2"/5000/- தனியார் பணி செய்யும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 16157

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம் - 1, பி.எஸ்ஸி, 4200/- 42, வில்லங்கம் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். குழந்தைகள் இல்லை. கல்யாணமாகாத வேலைக்கு செல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16158

■ Madhwa Kannada, Haridasa, Swathi, 39/5.4" Rs. 10,000/- Chennai based sales supervisor in MNC, seeks employed Madhwa Kannada girl only. Box No. 16159

■ Respectable well to do Brahacharanam, Shadamarshanam, Pooradam, BE/33/167, fair, handsome boy non-smoker, teetotaller, PSU, Manager, 3.5 lacs p.a., well settled. Innocent divorcee after brief marriage. No encumbrance, seeks suitable match from good looking fair, graduate girls of decent Iyer/ Iyengar family. Subsect acceptable. Send horoscope with complete details and bio-data to Box No. 16160

■ Alliance solicited from graduate girls above 25 years for Tamil Vadama Iyer, Gargi, Hastham, 33 years, 170 cms, graduate in business administration, managing family lands. Box No. 16161

■ Tamil Vadamal, Bharadwajam, Sadhayam 3rd padam, 29/163/8000/- healthy handsome, B.Com, employed SBI Bangalore, seeks suitable employed/ unemployed good looking, home loving, educated girl from good family. Subsect acceptable. Contact with horoscope, family particulars. Box No. 16162

■ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், சதயம், 45 வயது, பி.காம், சொந்த தொழில் பொது வணிகம், சொந்த வீடு, பெண் 40 வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16163

■ தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு, ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 26/6.2" Boiler operator ஆக மாதம் ரூ. 3000/- பெறும் மணமகனுக்கு பணியில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16164

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, அஸ்தம், 31/164, B.Sc., M.A., (MBA) ரூ. 6000/- மத்திய அரசுப் பணி. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசு/வங்கி/ ஆசிரியை, சிவந்த, அழகான படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். போன் : (0452) 642555. பெட்டி எண் : 16165

■ USA employed software engineer, good looking, Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Mirugasheersham, 24/ 170, seeks slim, beautiful girl, same subsect, MCA/ B.E, with computer profession or MBBS. Box No. 16166

■ Tamil Iyer, Vadamal, Vadhoola, Moolam, Central Government officer, Chennai, well settled, clean habits, 46/171/18,000/- smart, young looking, bachelor, owning independent new house, seeks slim, good looking, educated girl upto 38. Subsect, status no bar. Box No. 16167

■ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், 28/169 செ.மீ. 10,000/- மாதம் நல்ல தோற்றமுள்ள பி.ஏ. படித்த தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16168

■ Vathimal, Srivatsam, Avittam, graduate, 31/162/ 10,000/- p.m. own flat in city, seeks fair, educated girl. Subsect no bar. Apply with horoscope, bio-data. Box No. 16169

■ Thengalai Iyengar, Kousikam, Sravanam boy, 31/5.8" Rs. 9500/- + perks, Dip. Electronics and Communication engineering, Manager, Electronics Co., Bangalore, seeks suitable bride preferably graduate, kalai no bar. Ph. 2335654. Reply Box No. 16170

■ தமிழ், ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 29/5.9"/ 7500/- டி.எம்.ஈ. பிரபல தனியார் கம்பெனி வேலையில் உள்ள பையனுக்கு படித்த, வேலையில் உள்ள/வேலைக் குச் செல்ல தகுதியுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. போன் : 4843101. பெட்டி எண் : 16171

■ Sourashtra boy of Madurai, M.S. (Comp) USA greencard holder, 32/175, very fair, seeks bride from same community, MCA/BE (Comp). Send bio-data with horoscope to Box No. 16172

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthirattathi, 34/

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- (ஜனவரி 2000 வரையில்) அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/01/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

173, B.Com., PGDMM, employed, leading private firm, seeks decently employed, good looking brides below 30 years. Box No. 16173

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூராடம், 33/5.9" எம்.ஏ., மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்து சாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில், டைரக்டராக உள்ள பையனுக்கு 25 முதல் 30 வயதுள்ள பட்டம் முடித்து கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16174

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராடம், 36/5.7" எம்.ஏ., பி.எட்., (60 கிலோ) படித்து வெளி நாட்டில் ஆசிரியராக பணியாற்றும் பையனுக்கு 28 to 33 வயதுள்ள பி.எட் படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16175

■ Vadagalai, Srivatsa, post graduate, 5.6", 35 years Managerial cadre in a leading public limited company, seeks fair, smart, good looking graduate girl. Subsect no bar. Immediate marriage. Write to Box No. 16176

■ Vanniya Kula Kshtriya, 38 years, 157 cms, fair, handsome, Chennai based teetotaller, decent Anusham, B.A., AIBM, DME., State Govt. 9000/- seeks fair, good looking, employed graduate upto 32 years. Caste no bar. B. Namasivayam, 19, 3rd Street, Elango Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Phone : 4726225.

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், அஸ்வினி 4ம் பாதம்,

■ கவரா, 28, 6', பி.எஸ்ஸி, புனர்பூசம், உத்தியோகத்தில் உள்ள பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. என். கோவிந்தராஜுலு நாயுடு, 1, ராஜகோபால் தெரு, அறந்தாங்கி - 614 616 புதுக்கோட்டை மாவட்டம்.

■ Vadamal, Bharadwaj, Moolam, Aiyer, widower, Asst. Manager, Nationalised Bank, 46/155/15,000/- own house, seeks bride. Subsects no bar. Natarajan, 15, Kakkan Street, Chennai - 45. Phone : 2364060.

■ Alliance for undergraduate, medium built complexioned, Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Uthirattathi, 46/180/10,000/- Multi National, Bombay owning accomodation, language sect no bar. Widows/divorcees/spinsters wants to settle Bombay reply. S. Venkatasubramanian, C/o. Shri. S. Ramakrishnan, 3/21, Unnath Nagar III, M.G. Road, Goregaon West, Bombay - 62.

■ Alliance for Vadamal, Kousika, Rohini boy, 175/30/12,000/- employed in NIC/New Delhi, Central Government, requires only Vadamal, graduate. Contact B.S. Kamakshi Raman, F/o. K. Rengarajan, 36/2, Damodarapuram Main Road, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 4903579

■ தென்கலை, கௌசிகம், 26/178, புனர்பூசம், BFA (painting) Artist சென்னையில் சொந்த தொழில் 5500/

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மகம், பி.காம், உயரம் 55, சம்பளம் ரூ. 4500/- தனியார் கம்பெனி, பிளாட் ள்ளது, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தவை. முகவரி : ஆர். நாராயணன், 11, வடக்கு த்ரகுளம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. போன் 4611764.

Vadamal, Kousika, Bharani, 31/176/DEEE private, 600/- seeks good looking, graduate girl. Contact K.R. atarajan, A-2, Venkat Apartments, 93, Srinivasa aghavan Street, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. h. (0422) 422872.

ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியபம், பூசம், ஐ௨ஐ. 5, 170 செ.மீ. ரூ. 5000/- தனியார் நிறுவனம், வலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத நடுத்தர குடும்ப பண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு காள்ள: கே. செல்லப்பா, 2/726, பிள்ளையார் கோவில் தரு. பொழிச்சலூர், சென்னை - 600 074. தொலை பசி : 2410212.

ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 27/ 77 செ.மீ. B.A. Corporate, தனியார் கம்பெனியில் வலை, 6000/- தகுந்த பட்டதாரி, வேலைக்கு போகும் பண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்க. Gurumurthy, 74C, Vadivelu Street, Perambur, Chennai 600 011.

Iyer boy, Vadamal, Srivatsa, Moolam, B.Sc., Pvt. ompany, Chennai, 31/170, fair, seeks fair and good oking graduate, employed girl, from decent family. end horoscope to R. Anantharaman, RG-20, Lloyds olony, Royapettah, Chennai - 600 014. Ph. 044 - 113979.

அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரிதம், பரணி, 33/170, பி.காம்., .. 12,000/- சென்னையில் ட்யூஷன் சென்டர் வைத்து டத்தும் வரனுக்கு படித்த (பட்டதாரி) வேலையில் ருக்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு காள்ளவும். எஸ்.ஏ. விசாலாட்சி, 43, சோலையப்பன் தரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.

Bride for legally divorceed Vadagalai, graduate, 37 s., Viswamitra without encumbrances, 5.7" own usiness Rs. 8000/-. Contact Raghavan, Ph. 2312852. 65, Subramania Nagar II Street, Madipakkam, hennai - 600 091.

Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Visakam, 36/5.10" Sen- r Manager Bank, 30,000/- legal divorcee, no issues. equired unmarried, educated girls. Send horoscope, hoto, bio-data, immediately. Early marriage. Con- ct Kalyanaraman, 25/7, Vasantham Gardens, MKB agar, Chennai - 600 039.

ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், விசாகம், 29/ 30/6000/- B.Sc., (CAIIB), கிளார்க், இந்தியன் வர்ஸீஸ் வங்கி, நாகப்பட்டினத்திலுள்ள மணமகனுக்கு டும்பப்பாங்கான, அழகான பட்டதாரி மணமகள் தவை. முகவரி : எல். பாலசுப்ரமணியன், 1090, ப்பன்னாசந்து, தஞ்சாவூர் - 613 009.

■ Vadamal, Lohitham, Mirugaseersham, 30/165 cms, B.E. (Agr.) PGDMM, PGDHRM, CPISM, Irrigation Engineer, Abudhabi, seeks computer qualified, good looking, graduate/PG girl. Respectable family. Subsect acceptable. A.S. Ramasubramaniam, 123, South Agraharam, Periyakulam - 625 601.

■ வெள்ளாஞ் செட்டியார், 30/167, M.Sc. (Comp.) USA, பூசம், தகுந்த இதே இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. A. Rathina Ganesh, H75/T1, முல்லை குடியிருப்பு, திருவள்ளுவர் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 41.

■ Wanted preferably Delhi employed girl for Iyer, Vadamal, Kousikam, Magam, B.Sc., PGDCA, 27/180 cms, 15,000/- + perks, fair, MNC employed. Send horoscope to K. Mahalingam, C-5A/194, Janakpuri, New Delhi - 110 058. Ph. 011 - 5620915.

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Rohini, 29 years, 166 cms, LIC employee, 9000/- seeks graduate, fair, good looking, domestically trained girl. Contact MSP Haran, 92/17, Mudaliar Store, North Andar Street, Trichy - 620 002. Ph. 0431 - 704314.

■ Vadamal, Bharadwaj, Poorattathi, 42/157/2000/- own business, own house at Thiruvanaikovil, seeks poor Tamil Iyer girls. No dowry. Simple marriage. R. Janaki, 84, South Street, Thiruvanaikovil, Tiruchirapalli - 5. Ph. (0431) 433466.

■ சென்னை, FM ரேடியோ அறிவிப்பாளர், விஜய்-க்கு பெண் தேவை. வயது 28, 10,000/- மத்திய அரசுப் பணி, ஜாதி தேவையில்லை. பணியிலுள்ள பரந்த மனம் கொண்ட பெண் தேவை. முகவரி : ஜி. விஜயராஜ், 18, 13வது தெரு, எம்.ஜி.ஆர் நகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042.

■ நாயக்கர்/பிள்ளை உட்பிரிவு சம்மதம். அவிட்டம், 33/ 5.11"/B.Sc./M.A., Diploma in computer நிரந்தர வேலை. தனியார் நிறுவனம் உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி பெண் வேலையிலுள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெண்ணின் போட்டோ, ஜாதகம் அனுப்பவும். A. Padmanabhan, R.F. 3, Lloyds Estate, Chennai - 14.

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Hastham, Guj. 12, boy aged 31, M.Com, employed private company, salary Rs. 5000/- own house at Chennai, wants graduate girl aged 24/27 for second marriage. First wife expired in car accident within six months of marriage. Employment not necessary. Decent marriage essential. Contact : V. Ganapathy, 16, Dr. Radhakrishnan Nagar 1st Cross Street, Anand Avenue, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph. 4917083.

■ வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை, 34/170 செ.மீ./ 6000/- தனியார் நிரந்தர பணி வரனுக்கு வேலையில் உள்ள (அ) வேலைக்கு போகக் கூடிய பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். நடராஜன், 131, ஸ்ரீ ஐயப்பா நகர் 4வது மெயின் ரோடு, சின்மயாநகர் அருகில், சென்னை - 111.

■ வடமாள், காசியப, அசுவினி, 34/170/8000/- B.Com.,

D.C.A., மத்திய அரசு பணி, போலியோவினால் வலது கால் ஊனம் பையனுக்கு, ஆரோக்கியமான மணமகள் தேவை. ஜெ. பத்மா, 2/1, கலைவாணர் தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர், சென்னை - 78. போன் : 4897299.

■ Kerala Iyer, Haritham, Sadhayam, 38/175/5500/- HSC, Pvt. Co., owning flat in Mumbai, seeks suitable bride, horoscope optional. Contact with family details. Lakshmi Ramachandran, B 105, Hareshwar Apartments, Eksar Road, Borivli West, Mumbai - 400 091. Phone : 8913075/8910162.

■ ஐயர், வடமாள், 39, இளமையான தோற்றம், பி.காம், 7000/- தாரமிழந்தவர், 6 வயது பையன் உண்டு. உட்பிரிவு/விதவை/விவாகரத்தானவர் சம்மதம். எஸ்.ஆர். ரவி, 7, சீரங்கபாளையம் மெயின் ரோடு, குமாரசாமிப்பட்டி, வின்செண்ட், சேலம் - 636 007. போன் : 215187.

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ், சைவம், பூசம், 26/178 செ.மீ. M.A., (Ph.D.) (Psychology), (M.S.) (Information System Applications), உளவியல் சிகிச்சை நிறுவனம், ரூ. 25,000/- நடத்தும் வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. த.பெ. எண். 7301, கோவை - 641 046. போன் : 0422 - 422909/423692.

■ Software engineer, BE (CS), 28/180, USA employed Mudaliar, Pooradam (3) Chevvai dosham, seeks fair, good looking bride, preferably computer science ECE, MCA. Contact Venkatasubramanian, 1-A, Palandi Amman Koil Street, Vanuvampet, Chennai - 600 091. Phone : 2452153.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Tanjore, Sadayam, DEE, 27/5.9" 12,000/- Gazetted Officer, Dept. of Telecommunications, Andamans (transferable) seeks suitable girl preferably unemployed. Contact Smt. Saroja Pitchai, No. 12, New Balaji Nagar 4th Cross Street, Selaiyur, Chennai - 73. Res. 2390012.

■ தென்கலை, உத்திரட்டாதி 3-ம் பாதம், கௌசிகம், 34/5.9" தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை, வருமானம் ரூ. 5000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. எஸ்.வி. ஸ்ரீனிவாசன், 23, பிராமணர் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.

■ வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப, திருவாதிரை, 31/175/10,000/- British Company, வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். M.R. Seethapathy, 17/1, First Street, Kasturi Nagar, Korattur, Chennai - 80.

■ Iyer, Vadama, Visvamitra, Hastham II, ACA Finance Executive, 178/29/10,000/- seeks well educated employed girls. V. Ganesan, C-14, Sri Vidya Apartments, Balakrishna Mudali Street, W. Mambalam, Chennai - 33.

■ Professional, Photo and Videographer, Studio owner, 35 years, fair, 160 cms, +2, Balija Naidu, seeks suitable Naidu bride. Send bio-data to K.Venugopalan, Door No. 103/13th Central Cross Street, M.K.B. Nagar, Chennai - 39.

■ ஐயர், ஹரிதம், பரணி, பி.எஸ்ஸி, 7000/- 35, தமிழ்நாடு அரசு பணியில் உள்ளவருக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. ஜி.எஸ். சுந்தரி, 6, வீரபெருமாள் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. போன் : 8552807.

■ Vadagalai Iyengar, Kousika Gothram, Kettai, 41/B.Com., Rs. 4500/- seeks suitable alliance. Contact Mrs. Gayathri Ashok, No. 30/8, T.S.V. Koil Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ ஐயர், வடமாள், விஸ்வாமித்ரம், அவிட்டம், 37/5.6" பி.ச., 5000/- திண்டுக்கல்லில் பாலிடெக்னிக்கில் ஆசிரியர், நல்ல தோற்றம், வசதியுள்ள மரியாதைக்குரிய குடும்பம், விபத்தினால் வலது கால் சிறிது சாய்ந்து நடக்கும் நேர்மையான பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. சற்று ஊனமுற்ற பெண்ணும் உட்பிரிவும் சம்மதம். பையனுக்கு தாயார் இல்லை. உடனடி திருமணம். சுந்தரம், 26, ஜெயலட்சுமி காலனி, ஜெனரல் நகர், சென்னை - 30.

■ வடமாள், கௌசிகம், திருவோணம், 27, B.Sc., ICWA Inter., LIC, 7000/- விரும்பாத திருமணத்திலிருந்து பரஸ்பர சம்மதத்துடன் எந்த பிரச்னையும் இல்லாத சட்டப்பூர்வமான விவாகரத்து பெற்ற வரனுக்கு படித்த வேலைக்கு செல்கின்ற/செல்லக்கூடிய பெண் தேவை. விவாகரத்து ஆனவர்கள் மன்னிக்கவும். முகவரி : T.N. Venkataraman, C/o. V. Sudhagaran, 4/1, NH-3 Kundelakesi Street, Maraimalai Nagar, Chengai Taluk, Kanchipuram Dist. - 603 209.

■ ஐயங்கார், வடகலை, தாரமிழந்தவர், பி.எஸ்ஸி, 35 வயது, 2 பெண் குழந்தைகள், 3 & 6 வயது, தனியார் 12,000/- மாதம், ஐயர் சம்மதம். 28 - 32க்குள் டிகிரி படித்த ஏழைக் குடும்பப் பெண் தேவை. ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன், 19, தெற்கு தெரு, கணபதி நகர், தஞ்சாவூர்.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, சதயம், 37/179, 8000/- பி.காம்., Rane Brake Linings Limited, அம்பத்தூர், சென்னையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. வி. லஷ்மண சர்மா, 28, தென்னூர் ஹைரோடு, TNEB ஆபிஸ் அருகில், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 017. போன் : 0431 - 792486.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 33/166/+2, மூலம் சிவந்த நிறம், 31/4.6"/பி.காம்./3000/- கிருத்திகை வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையன்களுக்கு குடும்பப்பாங்கான/சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள் தேவை. போன் : 0141 - 606577. முகவரி : Ananath Dravid, Tripolia Bazar, Jaipur - 302 002.

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Thiruvonam, 32 yrs, 175 cms, B.Sc., employed at Abudhabi (UAE) drawing handsome salary, seeks suitable bride, below 29 yrs. Reply S. Muthuratnam, 945, Adarshanagar Layout, Arishinakunte, Nelamangala Taluk, Bangalore - 562 123.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூரம், 29/178/எம்.சி.ஏ., 15,000/- டில்லியில் மத்திய அரசு பொதுத் துறை நிறுவனத்தின் இன்ஜினியர் வரனுக்கு எம்.சி.ஏ./பி.ஈ. படித்த அல்லது அரசு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. Janardhanam, 29, Sivan Kovil Street, Srivaikundam - 628 601. Phone : (04630) 55615.

■ Hindu, Maruthuvar, 27/168/Rs. 15,000/- p.m. computer engineer, CMC Limited (Govt. of India Enterprise), Delhi, alliance from decent educated family girls below 25 yrs., working girls preferred. Caste no bar. Contact K. Karunagaran, D-63, Dashrathpuri, NewDelhi - 110 045. Ph. 011 - 5034532, 5038461.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam 3rd padam, 29/5.7" 6,000/- fair, handsome, B.Sc., IATA

(Sr. Executive) private firm, seeks graduate, employed girls. Subsect no bar. R. Ravindran, 12, 21st Street, Jainagar, Arumbakkam, Chennai - 106.

■ மதுரை முதலியார், ஆபீஸர், Apple Finance, Indore (M.P.) 30/5.6" மாநிறம், சம்பளம் வருடத்திற்கு 2 லட்சம், சொந்த வீடு, சில கடைகள் உள்ளன. பட்டதாரி பெண், தகுந்த வேறு சாதிகள் பரவாயில்லை. தொடர்பு கொள்க. A.V. Swamy, M-11/3B, Sakat Nagar, Bhopal - 462 024. Phone : 0755 - 588425/510948.

■ சோழிய வேளாளர் (அ). 37/5.3" ஆயில்யம், மானேஜர், பி.காம்., 30/5.5" விசாகம், அக்கவுண்டண்ட், பி.காம்., பணிபுரியும் வசதியான பெண் தேவை. 31, 5.4" பரணி, சுய தொழில், 8, ரூ. 5000/- உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். முழு ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஆ. பத்ம நாபன், 65-ஏ, வி.ஜி.பி. சாலை, மேற்கு சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.

■ Tanjore Vadamal, Kousikam, Poosam, born 1967/ 185 cms, M.A., NIIT, Computer consultant, working both in Chennai and NewYork, Rs. 50,000/- p.m. requires suitable graduate, fair, good looking, computer literate, Tanjore Vadamal girl. V.R. Sethuraman, #12, Aiyaswamy Road, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044. Tel. 2363095.

■ அகமுடைய முதலியார், உத்திரட்டாதி, 33/163/ 4500/- தனியார் நிறுவனம், DMA, PDPMD, படித்த மண மகனுக்கு சிவந்த நிறத்தில் அழகிய பட்டதாரி மண மகள் தேவை. சொந்த வீடு உள்ளது. P. கமலா, 19, 22வது கிழக்கு குறுஞ்சாலை, காந்தி நகர், வேலூர் - 632 006. போன் : (0416) 245642.

■ Brahmin, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 28 years, 165 cms, BBA, D.P.Tech., working in MNC as Executive. Rs. 12,000/-. Employed girl preferred. Contact S.R. Krishnamurthy, 125, L.B. Road, Adyar, Chennai. Ph. 4452882.

■ Alliance invited from employed, fair girl for Vadagalai, Srivatsam, Uthiradam, 28/170/10,000/- employed Foreign bank at Chennai. Contact R. Parthasarthy, 7, Saravana Perumal Mudali Street, Chennai - 84. Phone : 6433314.

மணமகன் தேவை

■ வடமாள், பராசர கோத்திரம், சித்திரை, 24/160, பி.காம்., தனியார்த் துறை பணியில் உள்ள பெண் ணிற்கு தகுந்த நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25617

■ Alliance for Iyer girl 32, graduate, Vathima, Koundinya Gothram, star Krithigai, subsect no bar. Box No. 25618

■ Brahacharanam, Kousikam, Uthiradam II, 27/165 cms, M.Com., ACA (Chartered Accountant) working as Asst. Manager, MNC, Chennai seeks alliance from ACA/BE with MBA/B.Tech/M.Tech/BL/ACS/MBBS/ BDS and other professionally qualified grooms below 33 above 170 cms. Only non-smoker and teetotaller need apply. Res. Phone : 4903983. Box No. 25619

■ Kannada, Telugu speaking Hindu, Padmashali/ Devanga parents invite suitable alliance for their very fair, charming daughter Dentist Doctor BDS, 24/151, highly meritorious, cultured, educated family preferably from well employed highly qualified grooms in USA. Caste no bar. Reply to Box No. 25620

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், விசாகம் முதல் பாதம், 22/160 செ.மீ. B.Sc. Computer Science HDSE APTECH பெண்ணிற்கு வயது 25 - 28, அரசு/பொது நிறுவனம்/பெரிய நிறுவனங்களில் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 044 - 5378758. பெட்டி எண் : 25621

■ Iyer, well settled family, Vadamal, Koundinya Gothram, Punarpoosam, Mithuna rasi, 5.2" fair, age 40, SSLC, typewriting English & Tamil, Short hand lower, telephone operator course, Hindi B.A., bridegroom employment may be in Govt. or Bank or Public Company. Box No. 25622

■ ஐயங்கார், வடகலை, வசிஷ்ட, சுவாதி, 28/150 செ.மீ. M.A., good colour, fair, slim, affectionate, State Govt. teacher, Chevval and Ragu fourth place, பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள தீய பழக்கங்களற்ற மணமகன் தேவை. House wife ஆக இருக்க எதிர்பார்ப்பு உடைய வர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண் : 25623

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப, கார்த்திகை, 29/154 செ.மீ. +2, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் (ரூ. 2,700/-) குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு (டிகிரி) படித்த நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25624

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம் (3), 23/ 153 செ.மீ. ரூ. 2,500/- தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை யாக உள்ள பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் நிரந்தர பணியில் மாதம் ரூ. 10,000/- வருமானமுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. செவ்வாய் தோஷம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25625

■ Gramani, Pooram, 26/152, B.A., Computer trained, fair complexioned girl, seeks graduate employed, Govt/private companies groom. Box No. 25626

■ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyapa, Pooram, 30/150 cms, B.Tech., MBA (Comp. Science) very fair, beautiful, Sr. Executive, USA from professional grooms, B.E./MBA/MCA/ME employed in India or abroad. Subsect acceptable. Ph. 0431 - 412726. Box No. 25627

■ Vadama, Kousika, Tiruvonam, Nationalised bank, Chennai, B.Com., CAIIB, 38/150/13,000/- seeks well settled Chennai based bachelor, professionals, Bank, Govt. employed upto 41. Box No. 25628

■ Tamil Iyer, Karkai, Swathi, 30/165 cms, B.A., fair, homely, good looking girl, employed private firm. (leg slightly handicapped) seeks suitable alliance. Divorcees, widowers without encumbrances also welcome. Apply with horoscope. Box No. 25629

■ தமிழ் யாதவா, எம்.எஸ்ஸி, 32/152, அழகான பெண்ணிற்கு படித்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 25630

■ ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், புனர்பூசம் 4ம் பாதம், 25, 5.3" சிவந்த நிறம், பி.ஏ. (எகனாமிக்ஸ்), கம்ப்யூட்டர் (NIIT) படித்த பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையி லுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 25631

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், சதயம், 21/ 5.3" பி.எஸ்ஸி., சிகப்பு, நிரந்தர வருமானமுள்ள அரசு/

கம்பெனி வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25632

■ Alliance invited from a well settled boy, below 35 yrs. for Iyer, Vadamal, Kousika, Bharani, 27 yrs., 5.1" fair, deaf, domestically trained and employed in software co. Ph. 6460028. Box No. 25633

■ Alliance from broadminded understanding grooms for P.G. Iyer, Haridha, Vadama, Bharani, 155/33, Central Govt. Bangalore, normal after treatment for minor malignant growth in neck in 1989. Write Box No. 25634

■ For Iyer, Gouthama, Brahacharanam, Aswini, PG., 25/168/12,000/- MNC Chennai employed girl, well educated, decently employed Chennai based Brahacharanam, Vadama boy below thirty. Horoscope to Box No. 25635

■ Thanjavur Iyer, Vathima, Bharadwajam, Revathi, Twenty three, Five feet Two inches, MCA final year. Wheatish, employed, homely girl, seeks alliance from qualified boy employed India/abroad. Subsects no bar. Respond with horoscope/family details to Box No. 25636

■ வடமாள், வாதூல கோத்திரம், வெள்ளை நிறம், புனர்பூசம், (கடக ராசி) 31.3.1966, பிஎஸ்ஸி., பிஎட். படித்த பெண்ணுக்கு வடமாள் பிரிவிலிருந்து கவர்ன் மெண்ட் மற்றும் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க் கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25637

■ Wanted suitable alliance for Vadama, Tamil Iyer, Koundinya, B.Com., 1960 born girl, star Thiruvadhirai, employed at Bombay. Write to Box No. 25638

■ Vadamal, Kashyapa, Punarpoosam, 27/150, M.Sc. (Ph.D) research fellow with computer diploma, seeks Iyer groom well qualified, professional, MBA/M.Tech/ M.S./B.E./Doctor/CA, India/abroad. Phone : 044 - 4350285. Box No. 25639

■ சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை, 25/157, பூராடம் 3ம் பாதம், எம்.ஏ., பெண்ணுக்கு, படித்த நல்ல உத்தி யோகத்திலுள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த, தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25640

■ Telugu Brahmin parents invite alliance from non-Srivatsa, software professionals for their only daughter, 24 yrs., fair, good looking. She has a bachelor's degree in Business and Works in California. She is hearing impaired and therefore, response from matured, honest, caring, understanding, sensitive, teetotaller are welcome. Her hearing impairment was due to an overdose of anti-biotics during infancy. Box No. 25641

■ Alliance for Iyer girl, fair, good looking, Ashtasahasram, Srivatsa, Uthirattathi, B.Com, 34/165, employed in Chennai. Subsect acceptable. Send horoscope details to Box No. 25642

■ முதலியார், அசைவம், 29/165, MDS அரசுப் பணி, பல் டாக்டருக்கு சென்னையில் பணியாற்றும் இன்ஜி னியர்/டாக்டர்/லெக்சரர் மணமகன் தேவை. முதலியார், செட்டியார், வெள்ளாளர், மூப்பனார் உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வும். போன் : 044 - 6445088. பெட்டி எண் : 25643

■ தெலுங்கு பிராமின் வெல்நாடு, ஆத்ரேயம், உத்திரட்டாதி, fair, 23/5.4"/எம்.ஏ./2000/- வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள பி.ஈ. பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25644

■ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், வயது 24, உயரம் 5 அடி, கேட்டை நட்சத்திரம், B.Sc. Computer, பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் சிகப்பு நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25645

■ Vadama girl Bharadwaja, Avittam, 1972, 163 cms, B.Sc., CA employed at Chennai, seeks well settled professionally qualified. Preferably CA of same sect. Horoscope with data to Box No. 25647

■ Vadamal, Koundinyam, Pooram (4), 28, M.Sc., 165 cms, B.Ed., PDCS, teacher, 4000/- partial vision in right eye due to accident at the age of nine (lef eye normal) wheatish, good looking girl, seeks suitable alliance. Box No. 25648

■ Vadamal, Koundinyam, Maham (2), 27/B.Sc./165 cms, LIC/5000/- girl seeks suitable alliance. Same subsect. Box No. 25649

■ சௌராஷ்டிரா, 31, எம்.ஏ., 5 வயது ஆண் குழந்தை உடைய, வசதியான, அழகான, சிவந்த நிறமுடைய, குடும்பப்பாங்கான ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் இளம் விதவைக்கு, அதே இனத்தில், பரந்த மனப்பான்மை உள்ள மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்/தார மிழந்தவர் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 25650

■ தகப்பனார் சைவ பிள்ளை (தாயார் பிராமின், வட மாள், கௌசிக கோத்திரம்) ரோகிணி நட்சத்திரம், 29/165, அரசுப் பணி, ஆசிரியை, ரூ. 6500/- சம்பளத் தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, அரசுப் பணியில் உள்ள பிராமின் மணமகன் மட்டும் (எந்த பிரிவாக இருந்தாலும் சரி) தேவை. பெட்டி எண் : 25651

■ Smartha Desastha Marathi girl, Bharadwaja, Uthiram, Kanya rasi, 27/160 cms B.Sc., good looking, slim. Send horoscope, bio-data, same subsect, well employed groom. Box No. 25652

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiradam, 33/150/6000/- disciplined respectable broad outlook family girl working in non-transferable Government job in Trichy. Bachelors employed in State/Central Govt/Insurance/ Banks working in Trichy or transferable to Trichy need apply to Box No. 25653

■ Iyers, 35/160, Kanwa, Makam, very fair, graduate, widowed after three years of marriage. Son seven years, very decent job, own house. Gentlemen with similar predicament in life may write to Box No. 25657

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 23, திருவாதிரை, 159 செ.மீ. M.Sc., (Micro Biology) சென்னையில் தனியார் கல்லூரியில் லெக்சரராக பணிபுரியும் மண மகளுக்கு, B.E./P.G வங்கி ஊழியர் மற்றும் நல்ல பதவி யில் உள்ள மணமகன் தேவை. சைவத்தின் ஏனைய பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வும். பெட்டி எண் : 25658

■ மாத்வ கன்னட, காஸ்யப, பூரட்டாதி, 32/5.1"/6,800/- மாநிறம், எம்.எஸ்ஸி., பிஎட்., PG teacher பெண்ணிற்கு பட்டதாரியும், அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர

வலையில் உள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பொருத்த ான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத் டன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25659

For Iyer, Brahacharanam, Mirugasheersham, oundinya Gothram, 23 yrs, height 5.3" B.Sc., M.A., chnically qualified, good looking girl, seeks suitable room. Box No. 25660

Brahacharanam, Kapi, Punarpoosam 3, 23, B.E., 50 Bangalore employed bride seeks equally qualied Bangalore based clean habits groom below 30. other requires bride's constant overseeing. Groom xpected to be sympathetic, accommodative. adamal acceptable. Box No. 25661

For Iyer girl, Vadamal, Vadhula, Maham, 38 years, raduate, employed, 5.3" divorcee without encumrance. Box No. 25662

Shir Karuneegar, MBBS, Govt. Doctor, Avittam, 3, good looking, respectable family, seeks suitable rofessional alliance. Reply with horoscope and bioata to Box No. 25663

Iyer, Brahacharanam, Parasara Gothram, hiruvadirai, 22/155 cms, TATA Bombay, B.E. Comp. gg. 11,000/- seeks professionally, well settled boy. ubsect acceptable. Box No. 25664

கவரா நாயுடு, கேட்டை, விருச்சிகம், பி.ஏ./ 5.7.69/5.4" பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சர்ந்த நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தவை. பெட்டி எண் : 25665

Iyer, Vadamal, Kousikam, Kettai, 34 years, MBBS, rl (lost her husband within a year of marriage and o encumbrance) seeks suitable alliance from Iyer oys below 40 years. Box No. 25666

வடகலை, சாண்டில்ய, கார்த்திகை, 28/150, பி.காம்., .எட்., ஆசிரியை குழந்தைகளற்ற சட்டப்படி வாகரத்தான நல்ல குடும்ப பின்னணியில் உள்ள பண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன் தவை. பிராமண உட்பிரிவுகளில் உள்ளவர்களும் ழந்தைகளற்ற தாரமிழந்த, விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 25667

Vadama Iyer, Vathoolam, Uthradam, fair, 40/5.2" .A., M.Phil, French lecturer, salary Rs. 8000/- seeks ost graduate bachelor only, well employed around . Subsect no bar. Either Iyer or Iyengar. Apply with etails to Box No. 25668

Vadama Iyer, Vathoolam, Thiruvonam, fair, 32/165, BBS., (D.G.O.) M.D., Medical officer, Tamilnadu, lary Rs. 7500/- seeks doctor bride groom around . Subsect no bar. Ayyengar or Ayer. Apply with deils to Box No. 25669

தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், 25/153 செ.மீ. ல தோற்றமுள்ள M.Sc., (M.Phil.) மணமகளுக்கு Docr/professional/business ல் உள்ள மணமகன் தேவை. ட்டி எண் : 25670

ஸ்ரீவத்ஸம், தமிழ் ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், அழகு, வப்பு நிறம், சீரான உடல், உயரம் 173 செ.மீ. 5 வயது, பூராடம் முதல் பாதம், பட்டதாரி, Computer fashion designer, இசைப் பயிற்சி, குடும்பப் ங்கான பெண்ணிற்கு, பொருத்தமான, clean bits, நல்ல உத்யோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. ட்டி எண் : 25673

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthiradam, 25 yrs, 169 cms, M.A., studying computer course in Aptech, seeks tall, PG/professional groom below 32 yrs. Reply S. Muthuratnam, 945, Adarsh Nagar Layout, Arishina Kunte Nelamangala Taluk, Bangalore - 562 123.

■ Mother Iyer, father Non-Brahmin, vegetarian, only child caste given as Brahmin, Punarpoosam, B.Sc., SBI - 24 - 151 cms, Brahmin boys preferable. If intercaste, vegetarian acceptable. Jayalakshmi, 3/2296, Muthojiappa Lane, Thanjavur - 9.

■ Thondaimandala Vellala Mudaliar girl, 8.7.71, Pooradam, 5.5" B.Com., computer accountant trained, seeks professionally employed boy. Contact M. Pasupathy, 25, Lakshmanasamy Road, K.K. Nagar, Chennai - 78. Ph. 4725451.

■ Wanted highly qualified teetotaller, Singapore boys, below 28, for Vadamal, Iyer girl, Koundinyam, Rohini, fair, B.E. (Hons.) in computers, 22/5.3"/3000 dollars, working in Singapore. Subsects acceptable. Contact GP. Capt. R. Padmanabhan, Airforce Technical College, Jelahalli West, Bangalore - 560 015. Telephone : 8399009 Extn. 3328. email : padmanabhan50@hotmail.com

■ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை, மகம், 27/165 செ.மீ. DECE & DCA அரசு பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தனியார்/அரசுப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஏ. கசிலா, பிளாட் நெ. 14, வீட்டு நெ. 29, முதல் மெயின் ரோடு, சங்கர்நகர், பம்மல், சென்னை - 75.

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, B.Sc., Micro Biology (completed) computer, M.S. office, oracle, Visual Basic) மணமகளுக்கு அசுவினி நட்சத்திரம், பிறந்த தேதி 19.7.76, உயரம் 5.6" பொருத்தமுள்ள டாக்டர், இன்ஜினியர், பாங்க் ஆபீஸர் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆ. பால கிருஷ்ணன், 17கே, இந்திராணி நகர், முடக்கு சாலை, மதுரை - 16. போன் : 606771.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, 24/5.2", XIIth, smart, domestically trained, fair looking girl, seeks decently employed boy below 30 yrs. from good family. Send bio-data and horoscope. Vishwanathan, 166/A (modified), O.F. Estate, Varangaon - 425 308. Maharashtra.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Tiruvonam, 23/5.5" M.Com girl, seeks professional/P.G., employed Govt/MNC below 28 years. K. Natarajan, No. 2, Elumalai Street, C/4, Balaji Flats, Radha Nagar, Chrompet, Chennai - 44. Ph. 2414765.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அசுவினி 1, எழில் செவ்வாய், வயது 31, 152 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., fair, good looking, பெண்ணுக்கு அரசு/பொது/பெரிய நிறுவனங்களில் வேலையில் உள்ள பட்டதாரி வடமாள் பிரிவு வரன் தேவை. ஏ.எஸ். பாஸ்கரன், 4, பாரதி தாசன் தெரு, முத்தமிழ் நகர், பம்மல், சென்னை - 75. போன் : 2382560.

■ Alliance for Iyer girl, Kousikam, Uthiram, 162/Nov. 67, MCA software consultant, California, H-1 Visa, fair from professionally qualified boys. Thyagarajan, A-401, Jimmy Park I, Sector 17, Nerul, Navimumbai - 400 706. Phone : 022 - 7708234.

■ ஐயர், வடமாள், கர்க்கய, பூரம், 25/153 செ.மீ. B.A. Music (violin) கர்நாடக இசையில் ஈடுபாடுள்ள, நல்ல நிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு கர்நாடக இசையை ஊக்குவிக்கும் 30 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்கு போகும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பதில் போடவும். ஆர். தக்ஷிணாமூர்த்தி, 24, 2வது தெரு, லோல்டாஸ் காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : (044) 2334057/2342810.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Moolam - 4, 25/160, Chartered Accountant, TCS girl seeks alliance from professionally qualified, well settled boys. Phone : 5511033. Rangasayee, 19, Patel Road, Perambur, Chennai - 600 011.

■ Vadamal, Haritha, Visakam, 23/155, M.Mus. (sitar) non-employed girl, seeks decently employed Tamil Iyer boys. Contact R. Balachandran, 152, Workers Estate, Neelangarai, Chennai - 41, or Radhakrishnan, 804A, Type III, DLW, Varanasi - 221 004.

■ Vadamal, Bharadwaja, Bharani, 23/157, good looking, B.Sc., employed girl, seeks well employed professional Iyer boys preferably employed at Bangalore. Sri Balakrishnan, 305, V Main III Cross, Sadananda Nagar, N.G.E.F. Layout, Bangalore - 560 038.

■ பத்தாவது படித்து, பத்து வருடங்கள் தையல் வேலையில் அனுபவமுள்ள பெண்ணிற்கு (29/150), ஹஸ்தம் நட்சத்திரம், நல்ல இந்து குடும்பத்திலிருந்து வரன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. முகவரி : பி. வசந்தா, நெ. 10, 7வது தெரு, காமராஜ் நகர், ஆவடி, சென்னை - 600 071.

■ பட்ட படிப்பு முடித்து, HDCA course செய்து வரும் திருவாதிரை நட்சத்திரம், சாத்தனூட கோத்திரம் (23/150) பெண்ணிற்கு professionally qualified அல்லது நல்ல வேலையிலுள்ள 'கார்காத்தார்' வரன் தேவை. முகவரி Mrs. E. Kanakavalli, C2, RC Aishwaryam, 32, North Park Street, Ambattur, Chennai - 600 053. Tel No. 6245073. (Please contact after 3.30 p.m.)

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை, 36/155/4400/- அரசு தட்டச்சர் பணியிலுள்ள வரனுக்கு நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. Contact M.V. Sundaresan, No. 42, Flat 1E (I Floor), Third main Road, Gandhinagar, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 4415899.

■ Vadamal, Srivatsa Gothram, Thiruvathirai, 24 years, B.Sc. (Bio. Chem.) PGDHM, 158 cms, seeks well settled Iyer boys upto 31 years. Reply with horoscope to L. Ramachandran, H 116, Old ASTC Hudco, Hosur - 635 109.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Moolam II, 28/5.3" M.Sc., PGDCA (S), Technical qualifications, employable, fair girl, seeks alliance from grooms, 30 - 36, well settled, employed PG/Engineering/CA, degree with professional. Subsect acceptable. Horoscope/details V. Kannan, 15B, Bhaskar Street, Nehru Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093.

■ Thengalai, Iyengar, Bharadwajam, Visakam 3rd padam, 25/165 cms/BA (corporate secretaryship) very fair complexion, seeks bridegroom, B.E/CA/professionals/Govt./LIC/working abroad. Subsect no bar T.S. Raman, 2220, Emergency Qrs., SPB Ltd., Erode - 638 007. Phone : 04288 - 42887.

■ Alliance invited for smartha Kannada Iyer, Srivatsa Gothram, 27/152, fair, Commerce graduate employed, Pooradam. Respond with horoscope. V Ramadoss, 657, Diamond Harbour Road, Hindustan Park, Calcutta - 700 034.

■ கன்னட ஸ்மார்த்தா, காஸ்யபம், உத்திரம் 1ம் பாதம் B.Com, type both higher, 26/162, அரசு தனியா வேலை, பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் பயோடேட்டாவுடன் அணுகவும். H.P. ராமமூர்த்தி, 16 வேணுகோபாலசுவாமி கோவில் வீதி, சத்தியமங்கலம் - 638 401.

■ தந்தை லிங்காயத், தாய் சைவ முதலியார், மகள் 24/165 செ.மீ. பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி படித்த வேலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Mrs. Rajee, 281/A, 12th Main Banasankari I Stage, Hanumanth Nagar, 50 Feet Road Bangalore - 560 050.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Mutual alliance invited for boy, Thengalai Nithrupakashyapa, Pooram 2, M.Sc., /168/10,000/ Central Govt from employed/unemployed graduate girl. Girl (cousin sister), Thengalai, Vadhoolam Avittam IV, BA/26/155 unemployed from qualified well placed boys. Tel. 04114 - 41257. Box No. 30559

■ பிராமின், குருக்கள், காஸ்யபம், ஸ்வாதி, 31/155 செ.மீ. B.E., Senior Engineer, reputed firm, Chennai வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகளும், தங்கை உத்திரம் 24/155 செ.மீ. BBM, (MCA)வுக்கு நல்ல உத்தியோகம் உள்ள மணமகனும் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம் ஜெகதீசன், 788பி, ராமசாமி சாலை, கே.கே.நகர் சென்னை - 78. போன் : 4810247.

■ ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், ரேவதி, 26 5.7" D.M.E., 10,000/- பெங்களூரில் நிரந்தர வேலை உத்யோகத்திலுள்ள பெண் தேவை. தங்கைக்கு, 21 மிருகசீர்ஷம், 5.5" பி.காம். தகுந்த மணமகன் தேவை ஆர். கணேசன், 14ஏ, விவேகானந்தர் தெரு, ஐயப்ப நகர், எல்.ஐ.சி. காலனி, திருச்சி - 21.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)


ஸ்ட்ராங் மசாலா
சூப்பர் சுவைக்கு கொஞ்சம் போதும்
EASTERN
CHICKEN MASALA
சிக்கன் மசாலா
FLAVOUR LOCK
மசால்ப் பொடியைத்தீர்மானம் செய்வது உங்கள் விட்டு ஸ்பூன்
ம். ஆ...ஸ்பூனா? ஆமாம், ஸ்பூனேதான்.ஈஸ்டர்ன் மசாலாவைப்
றுத்தவரை ஸ்பூன்தான் என்று கூறமுடியும். இதுதான் சுத்தமான
லா. ஒரு சிட்டிகை கூட சுவையைத்தீர்மானிக்கும். காரணம்
டர்ன் மசாலாப் பொடிகள் மட்டுமே "ஃபிளேவர் லாக்"
றையைப் பயன்படுத்தி, ருசியும்,
மும் மாறாத வகையில் தயார்
யப்படுகிறது.சுருக்கத்தில்
யமான விலையில்
மசால் பொடி.
WITH FLAVOUR LOCK PROCESSING
ர்ன் சிக்கன்கறி
த்தரமான கோழி -1 கிலோ
நியவெங்காயம் - 1 கப்
ஞ்சி - 1துண்டு
ண்டு -1பல்
ச்சை மிளகாய் -2
ஈஸ்டர்ன் சிக்கன் மசால்பொடி -தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை - 2இணுக்கு.
EASTERN FOODS, Adimali - 685 561, Kerala, India
CHN/EP/0129


சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
தங்க நகைகள்,
பட்டுப் புடவைகள்
அணியும் நாளெல்லாம்
ஆனந்த திருநாளே!
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
* தங்க நகைகள் * ஜவுளிகள் * பாத்திரங்கள்
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.